



予 定 献 立 表



| 日付        | 牛乳 | 献立名                      | おもに体の組織をつくる      |                | おもに体の調子を整える     |                                | おもにエネルギーとなる        |           | 1kcal | たんぱく質 | 脂質   | 塩分   |  |
|-----------|----|--------------------------|------------------|----------------|-----------------|--------------------------------|--------------------|-----------|-------|-------|------|------|--|
|           |    |                          | 1群               | 2群             | 3群              | 4群                             | 5群                 | 6群        |       |       |      |      |  |
|           |    |                          | 魚・肉・卵・豆          | 牛乳・小魚・海藻       | 緑黄色野菜           | その他の野菜・果物                      | 穀類・いも類・砂糖          | 油脂・種実     |       |       |      |      |  |
| 2<br>(月)  | ○  | ご飯                       |                  | 牛乳             |                 |                                |                    | 米         | 818   | 30.4  | 21.2 | 3.20 |  |
|           |    | 焼きぎょうざ                   | 豚肉 大豆            |                | にら              | キャベツ ねぎ にんにく しょうが              | 小麦粉 でん粉            | ラード ゴマ油   |       |       |      |      |  |
|           |    | 千ジャオロース                  | 豚肉               |                | にんじん ビーマン 赤ピーマン | たけのこ しょうが                      | でん粉 砂糖             | ごま油       |       |       |      |      |  |
|           |    | 卵とかぶのスープ                 | 鶏肉 卵             | 昆布 わかめ         |                 | かぶ 玉ねぎ                         |                    | ごま        |       |       |      |      |  |
|           |    | お茶フリン                    | 豆乳               |                | 抹茶              |                                | 水あめ 砂糖 でん粉         |           |       |       |      |      |  |
| 6<br>(金)  | ○  | ご飯                       |                  | 牛乳             |                 |                                |                    | 米         | 869   | 31.8  | 19.8 | 2.11 |  |
|           |    | カツオコロッケ(ソース)             | 鰹                |                |                 | 玉ねぎ                            | じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖    | 油         |       |       |      |      |  |
|           |    | 春キャベツの塩昆布和え              |                  | 昆布             |                 | キャベツ きゅうり レモン                  |                    |           |       |       |      |      |  |
|           |    | 沢煮椀                      | 豚肉               | 昆布             | にんじん            | しらたき ごぼう 大根 えのきたけ しいたけ         |                    |           |       |       |      |      |  |
|           |    | 柏餅                       | 小豆               | 寒天             |                 |                                | 砂糖 麦芽糖 米粉 でん粉      | 油         |       |       |      |      |  |
| 9<br>(月)  | ○  | 麦ご飯                      |                  | 牛乳             |                 |                                |                    | 米 麦       | 861   | 29.8  | 23.8 | 2.88 |  |
|           |    | ポークカレー                   | 大豆 豚肉            |                | にんじん トマト かぼちゃ   | 玉ねぎ りんご しょうが にんにく              | じゃが芋 米粉 砂糖 でん粉 小麦粉 | 油 コア      |       |       |      |      |  |
|           |    | レタス入りわかめサラダ              |                  | わかめ            | にんじん            | きゅうり もやし レタス                   | 砂糖                 | ごま ごま油    |       |       |      |      |  |
|           |    | 甘夏みかん                    |                  |                |                 | 甘夏                             |                    |           |       |       |      |      |  |
| 10<br>(火) | ○  | ご飯                       |                  | 牛乳             |                 |                                |                    | 米         | 806   | 30.1  | 21.7 | 2.53 |  |
|           |    | 鶏じゃが                     | 鶏肉               |                | にんじん            | 玉ねぎ グリンピース                     | じゃが芋 砂糖            |           |       |       |      |      |  |
|           |    | もやしの磯香和え                 |                  | のり             | ほうれん草           | もやし えのきたけ                      | 砂糖                 |           |       |       |      |      |  |
|           |    | 大根と油揚げの味噌汁               | 豆腐 油揚げ 味噌        |                |                 | こんにゃく 大根 ねぎ しめじ                |                    |           |       |       |      |      |  |
|           |    | ヨーグルトレーズン                |                  |                | 干しぶどう           | 水あめ 粉糖                         | チョコレート             |           |       |       |      |      |  |
| 11<br>(水) | ○  | シュガー揚げパン                 |                  | 牛乳             |                 |                                |                    | パン 砂糖     | 783   | 34.2  | 26.3 | 2.43 |  |
|           |    | アスパラガスのイタリアンサラダ          |                  |                | アスパラガス にんじん トマト | キャベツ とうもろこし 玉ねぎ レモン バジル        | 砂糖                 | 油         |       |       |      |      |  |
|           |    | ツナと大豆のミネストローネ            | 大豆 ツナ 豚肉         | 昆布             |                 | セロリー 玉ねぎ グリンピース                | じゃが芋               |           |       |       |      |      |  |
|           |    | 味付け小魚                    |                  | かたくちいわし        |                 |                                | でん粉                | 砂糖        |       |       |      |      |  |
| 12<br>(木) | ○  | にら入り豚丼(麦ご飯)              | 大豆 豚肉            | 牛乳             | にら              | しらたき 玉ねぎ もやし しょうが              | 米 麦 砂糖             | 油         | 800   | 33.9  | 18.3 | 2.42 |  |
|           |    | 卵とチンゲン菜の味噌汁              | 豆腐 卵 味噌          | 昆布             | チンゲン菜 にんじん      | ねぎ えのきたけ                       |                    |           |       |       |      |      |  |
|           |    | アセロラミルク                  | 豆乳               |                |                 | アセロラ                           | 水あめ                | 油         |       |       |      |      |  |
| 13<br>(金) | ○  | たけのご飯                    | 鶏肉 油揚げ           | 牛乳             |                 | たけのこ                           | 米 砂糖               | 油         | 773   | 30.3  | 22.3 | 3.12 |  |
|           |    | オレンジ香る鯖のしょう油煮            | さば               |                |                 | オレンジ しょうが マーマレード               | 砂糖 でん粉             |           |       |       |      |      |  |
|           |    | ブロッコリーのごまだし和え            |                  |                | にんじん ブロッコリー     | キャベツ 玉ねぎ                       |                    | ごま ごま油    |       |       |      |      |  |
|           |    | 花ふと絹さやのすまし汁              | なると              | わかめ            | にんじん 絹さや        | ごぼう ねぎ しいたけ                    | 紅梅花麩               |           |       |       |      |      |  |
|           |    | ひとくちぶどうゼリー               |                  |                | ぶどう             | 砂糖                             |                    |           |       |       |      |      |  |
| 16<br>(月) | ○  | ご飯                       |                  | 牛乳             |                 |                                |                    | 米         | 839   | 37.7  | 26.9 | 2.51 |  |
|           |    | 鶏肉のねぎ味噌かけ                | 鶏肉 味噌            |                |                 | ねぎ                             | 砂糖                 | ごま油       |       |       |      |      |  |
|           |    | やみつきキャベツ                 |                  |                |                 | キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ しょうが にんにく | 砂糖                 | ごま ごま油    |       |       |      |      |  |
|           |    | 柳川汁                      | さつま揚げ 豚肉 卵       | 昆布             | にんじん 絹さや        | ごぼう もやし しいたけ                   |                    |           |       |       |      |      |  |
|           |    | 味付け小魚                    |                  | かたくちいわし        |                 |                                | 砂糖 でん粉             |           |       |       |      |      |  |
| 17<br>(火) | ○  | スパゲティミートソース(スパゲッティ)      | 大豆 豚肉            | 牛乳 チーズ ミルクパウダー | トマト にんじん        | セロリー 玉ねぎ にんにく                  | スパゲティ 小麦粉 砂糖       | 油 バター ラード | 872   | 30.9  | 29.8 | 2.72 |  |
|           |    | かぼちゃのフルーツサラダ             |                  |                | かぼちゃ            | レーズン りんご レモン                   | 砂糖                 | オリーブオイル   |       |       |      |      |  |
|           |    | チーズドッグ                   | 卵                | チーズ スキムミルク     |                 |                                | 砂糖 小麦粉             | 油         |       |       |      |      |  |
| 18<br>(水) | ○  | 麦ご飯                      |                  | 牛乳             |                 |                                |                    | 米 麦       | 821   | 37.8  | 22.7 | 2.69 |  |
|           |    | 五目鶏そぼろ丼の具                | 大豆 鶏肉            |                | にんじん            | ごぼう グリンピース しょうが                | 砂糖                 | 油         |       |       |      |      |  |
|           |    | いんげんのごま和え                |                  |                | さやいんげん          | もやし                            | 砂糖                 | ごま        |       |       |      |      |  |
|           |    | 厚揚げとキャベツの味噌汁             | 生揚げ 味噌           | 昆布             |                 | キャベツ ねぎ                        |                    |           |       |       |      |      |  |
| 19<br>(木) | ○  | 食パン                      |                  | 牛乳             |                 |                                |                    | パン        | 802   | 33.1  | 25.3 | 3.18 |  |
|           |    | りんごジャム                   |                  |                |                 | りんご                            | 砂糖 水あめ             |           |       |       |      |      |  |
|           |    | オムレツ デミグラスソースかけ マセドアンポテト | 卵                | 牛乳             | トマト にんじん        | 玉ねぎ えのきたけ                      | 砂糖 でん粉 小麦粉         | 油         |       |       |      |      |  |
|           |    | ほうれん草入りポタージュ             | 大豆 豆乳 鶏肉         | チーズ 牛乳         | ほうれん草 パセリ       | 玉ねぎ とうもろこし                     | 米粉                 |           |       |       |      |      |  |
| 20<br>(金) | ○  | ご飯                       |                  | 牛乳             |                 |                                |                    | 米         | 837   | 34.6  | 21.4 | 2.51 |  |
|           |    | 鰹の漁師揚げ                   | かつお              |                |                 | しょうが                           | パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉     | 油         |       |       |      |      |  |
|           |    | かぶのひき肉あんかけ               | 鶏肉               |                | 小ねぎ             | 小かぶ しょうが                       | でん粉                |           |       |       |      |      |  |
|           |    | 白いんげん豆の味噌汁               | 白いんげん豆 豆腐 油揚げ 味噌 |                | にんじん            | もやし えのきたけ                      | じゃが芋               |           |       |       |      |      |  |
|           |    | ひとくちみかんゼリー               |                  |                | みかん             | 砂糖 水あめ                         |                    |           |       |       |      |      |  |

日本一餃子を食べる県は、宇都宮や浜松が有名でしたが、昨年は、宮崎県でした。宮崎県の餃子は、ラード(豚肉の油)で焼くそうです。

今日はコロッケの日(5月6日)です。普段魚の苦手な子ども、このかつおコロッケは、臭みもなく甘いので、食べてみてくださいね。沢煮椀の、沢は「たくさん」という意味。千切り野菜と豚肉をたっぷり使った汁です。

旬のレタスのサラダです。給食なので、火を通さなければいけないのが残念ですが、シャキシャキした食感を楽しんでください。

鶏じゃがです。甘辛く味付けし、おかずと混ぜられないよう煮含めてみました。それから、新デザートです！レーズンの苦手な子ども食べられますか？

アスパラガスのイタリアンサラダです。レモンのさわやかな香りとアスパラガスのほろ苦さで季節を感じてください。

疲労回復の効果がある、豚肉とニラの組み合わせです。

鯖の醤油煮は、鯖の臭みをとるのに、オレンジ果汁を使用しています。季節を楽しめる献立にしました。

東京の郷土料理、柳川鍋とはドジョウを使った料理です。給食向けに、ドジョウを豚の千切り肉に代え汁物にしました。スタミナがつき、暑さでバテ気味の時にピッタリです。

給食では、なかなかフルーツを付けられないので、サラダに入れました。

いんげんには、初夏の疲れを吹き飛ばしてくれる栄養がたくさん入っています。

ポタージュの中にほうれん草を入れました。ほうれん草は油と一緒に食べると、栄養がたくさんとれます。マセドアンは、フランス語で「角切り」という意味です。給食センターは、ほかの野菜の角切りが難しかったので、じゃが芋だけ「マセドアン」です。

柏は、小かぶの生産日本一です。小かぶを皆さんに好きになってもらいたいという想いを込めて作りました。また白いんげん豆との組み合わせで、お腹を丈夫にしてくれます。



| 日付    | 牛乳 | 献立名  | おもに体の組織をつくる               |                              | おもに体の調子を整える                          |   | おもにエネルギーとなる  |          | I値*  | たんぱく質 | 脂質   | 塩分   |
|-------|----|--|---------------------------|------------------------------|--------------------------------------|---|--|----------|------|-------|------|------|
|       |    |  | 1群                        | 2群                           | 3群                                   | 4群  | 5群   | 6群       |      |       |      |      |
| 23(月) | ○  | ご飯<br>ぜんまい入り海鮮春雨炒め<br>とろとろわかめの卵スープ<br>黒糖大豆                         | 大豆 ツナ いか さつま揚げ 豆腐 卵<br>大豆 | 牛乳 /<br>牛乳 /<br>わかめ          | 小松菜 にんじん<br>にら                       | ぜんまい もやし しいたけ しょうが<br>玉ねぎ えのきたけ               | 米<br>はるさめ 砂糖<br>ごま油<br>ごま ごま油<br>砂糖 黒糖 寒梅粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 | ごま油<br>油 | 863  | 38.1  | 25.5 | 3.04 |
| 24(火) | ○  | ご飯<br>鶏肉の唐揚げ<br>きゅうりの梅肉和え<br>打ち豆汁                                  | 鶏肉<br>大豆 豆腐 油揚げ 味噌        | 牛乳 /<br>牛乳 /<br>昆布           | しょうが にんにく<br>赤しそ<br>にんじん             | しょうが にんにく<br>キャベツ きゅうり 梅 りんご<br>大根 ねぎ しいたけ    | 米<br>でん粉 砂糖<br>砂糖  | ごま油 油    | 799  | 31.5  | 24.4 | 3.10 |
| 25(水) | ○  | 丸パン(横スライス)<br>ハンバーグのグレービーソースかけ<br>コールスローサラダ<br>ポテトスープ              | 豚肉 鶏肉 大豆<br>大豆 ツナ         | 牛乳 /<br>生クリーム                | 玉ねぎ<br>キャベツ きゅうり とうもろこし<br>にんじん パセリ  | パン<br>でん粉<br>砂糖<br>じゃが芋                       | バター ラード 油 油  | 799      | 34.0 | 29.4  | 3.14 |      |
| 26(木) | ○  | ご飯<br>きびなごごまフライ(3本)<br>新ごぼうの土佐煮<br>旨味たっぷり味噌汁<br>スナックアーモンド          | かつお節<br>高野豆腐 豚肉 味噌        | 牛乳 /<br>きびなご<br>昆布<br>昆布 わかめ | 玉ねぎ<br>ごぼう 大根<br>ねぎ しょうが             | 米<br>パン粉 小麦粉<br>油 黒ごま<br>油                    | 油  | 799      | 29.4 | 24.1  | 2.76 |      |
| 27(金) | ○  | 厚揚げの味噌炒め丼(麦ご飯)<br>餅入りためき汁<br>ドライフルーン                               | 大豆 生揚げ 豚肉 味噌<br>油揚げ さつま揚げ | 牛乳 /<br>昆布                   | にら<br>小松菜 にんじん                       | キャベツ 玉ねぎ えのきたけ もやし しょうが にんにく<br>こんにゃく 大根 しいたけ | 米 麦 でん粉 砂糖<br>もち でん粉                                       | ごま油      | 871  | 32.8  | 23.4 | 2.53 |
| 30(月) | ○  | キャロットピラフ<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>新じゃが芋とピーマンのガーリックソテー<br>オニオンスープ<br>ヨーグルト | 鶏肉<br>鶏肉<br>ベーコン          | 牛乳 /<br>牛乳 /<br>ヨーグルト        | にんじん 赤ピーマン<br>ピーマン 赤ピーマン<br>にんじん パセリ | とうもろこし<br>みかん オレンジ 夏みかん<br>にんにく<br>玉ねぎ        | 米<br>水あめ 砂糖<br>じゃが芋<br>マカロニ                                | 油        | 857  | 30.0  | 24.5 | 3.11 |
| 31(火) | ○  | ご飯<br>サーモンの粕漬け<br>大豆とひじきの甘酢和え<br>ごま仕立て味噌汁                          | トラウトサーモン<br>大豆<br>油揚げ 味噌  | 牛乳 /<br>牛乳 /<br>ひじき<br>昆布    | 小松菜 にんじん                             | キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ<br>大根 ねぎ えのきたけ           | 米<br>酒粕<br>砂糖<br>じゃが芋                                      | 油<br>ごま  | 884  | 38.4  | 23.6 | 2.41 |

|       |     |      |      |      |
|-------|-----|------|------|------|
| 平均栄養量 | 837 | 33.1 | 23.9 | 2.83 |
|-------|-----|------|------|------|

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。  
 ※「牛乳 /」は飲用牛乳です。  
 ※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g(摂取I値\*の20~30%)、塩分/2.5g未満です。  
 ※別配缶は( )で表記してあります。例) 丼のご飯、めん料理のスパゲッティ等。

＜今月旬の食材＞  
 春きゃべつ・アスパラガス・さやえんどう・グリーンピース・ごぼう・竹の子  
 じゃが芋・ぜんまい・わかめ・鰹 等

＜千葉県産の食材＞  
 小ねぎ・にんじん(一部)・ぶたにく(一部)・キャベツ(一部)・にら  
 きゅうり・小松菜・大根・チンゲン菜・ねぎ・ほうれん草・もやし  
 かぶ(柏産)・小かぶ(柏産)・パン(一部)・米(柏産)・牛乳 等

**元気にスタート!**  
 新年度が始まって早くも1か月、吹風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。  
 新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て  
 体調を崩しやすい時期でもありますので、5月は疲労回復、ストレスを和らげる組み  
 合わせて献立を考えました。心も体も食事から元気になりますように!

**心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!**

早寝・早起き  
心をがける

朝・昼・夕の  
3食をしっかり  
食べる

日中は  
元気に  
体を動かす

**柏センター 学校給食の紹介**

和食を中心の一汁二菜を基本とした献立に、週2回程度、洋食や中華を取り入れています。  
 様々な食品、味を経験できるように、また、別の調理法で出すことで、苦手な物を食べやすくする工夫をしています。  
 季節感を大切に、旬の地場産物(とくに柏産の野菜)や行事食をとり入れていきます。  
 また、成長期に必要なカルシウムや鉄等を積極的にとり入れています。

- ＜主食＞  
**ご飯** : 沼南産のコシヒカリ100%です。週に3-4回程度提供します。  
**パン** : 小麦粉と米粉を使用しています。小麦粉は国産100%です。千葉県産さとのそらを25%使用しています。米粉は千葉県産です。週に1回程度提供します。  
**めん** : 月に1回程度提供します。ラーメン・うどん・スパゲッティなど
- ＜牛乳＞ : 千葉県産です。毎日1本(200ml)付きます。  
 千葉県は日本の酪農発祥の地で、新鮮な牛乳をいち早くお届けできるのが特徴です。  
 生乳の生産量は約2.1万トンで全国第6位(平成29年)を誇っています。
- ＜おかず＞ : 主菜(肉・魚・卵・大豆製品などのおかず)・副菜(主に野菜のおかず)を提供します。  
 ※夏季は衛生面から、たんぱく質(卵(マヨネーズ含む)、ハム、ツナ、豆腐等)の入ったサラダを禁止しています。
- ＜汁物＞ : その日の献立に合わせた汁物を提供しています。  
 薄味でも満足のいくよう、だしにこだわり、繊細な旨味を感じる舌を育てます。

