



令和4年12月

予定献立表

柏市給食センター



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		1人あたり Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g		
			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						
1 (木)	○	ご飯 鯖の味噌漬け焼き 梅おかか和え せんべい汁 郷土料理 黒糖大豆	鯖 大豆 味噌 かつお節 鶏肉 大豆	牛乳				米 砂糖 水あめ 大麦 砂糖 南部せんべい(小麦粉) 砂糖 黒糖 寒梅粉 小麦粉 でん粉	油	803	35.0	17.8	2.88	青森県の郷土料理「せんべい汁」は、南部せんべいという小麦粉からできているせんべいが入っています。だしをたっぷりすって柔らかい食感です。
2 (金)	○	スパゲティミートソース♪ (スパゲッティ) れんこんサラダ ドライブルー	白いんげん豆 大豆 豚肉 ツナ 豆乳	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 しいたけ にんにく	キャベツ きゅうり とうもろこし れんこん ブルー	スパゲティ 小麦粉 砂糖 砂糖	油 バター ラード ごま	757	29.1	25.5	2.48	ミートソースは、たくさんの野菜や肉・大豆が入っています。
5 (月)	○	ご飯 豆腐ハンバーグデミグラスソース コーンポテト ABCマカロニ入りスープ♪	豆腐 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	えのきたけ しめじ 玉ねぎ りんご とうもろこし	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	でん粉 砂糖 パン粉 じゃが芋	バター	813	28.8	20.0	2.67	豆腐は「畑の肉」と言われている大豆が原料です。コーンポテトは、マッシュポテトのようにじゃが芋を軟らかくしています。
6 (火)	○	ご飯 ししやもごまフライ(2本) 蒸し鶏ときゅうりの和え物 豚汁♪	ししやも 大豆 鶏肉 豆腐 豚肉 味噌	牛乳			キャベツ きゅうり もやし こんにゃく ごぼう 大根 玉ねぎ	米 パン粉 小麦粉 小麦粉 砂糖 砂糖	油 ショートニング ごま	728	27.7	17.9	2.66	豚汁は、リクエストの多かったメニューの一つです。豚肉と野菜・味噌と一緒に食べて栄養満点です。
7 (水)	○	豚キムチ丼(麦ご飯) じゃが芋とわかめの味噌汁 ひとくちみかんゼリー	豚肉 油揚げ 味噌 豆腐	牛乳 / わかめ	にら にんじん ほうれん草	玉ねぎ ほうき 白菜 大根 にんじん にら にんにく パプリカ 大根 えのきたけ	米 小麦 砂糖 水あめ じゃが芋 砂糖	ごま ごま油	797	31.3	21.1	2.77	大津ヶ丘中 2年生 考案メニュー 豚肉のビタミンB1とキムチの乳酸菌で疲れにくい身体を作ってくれます。	
8 (木)	○	テーブルロール ほきのレモンパン粉焼き 枝豆とコーンのサラダ♪ 冬野菜の米粉シチュー♪		牛乳			レモン パセリ 枝豆 とうもろこし	さつまいも パン粉 砂糖 パン粉 砂糖	油 油	868	39.5	30.3	3.11	「ほき」は鱈の仲間、体は細長く大きいもので1mくらいの大きさに成長します。「米粉シチュー」はたくさんの食材が入っています。食べながら探してみてください。
9 (金)	○	麦ご飯 キャベツ入りメンチカツ(ソース) いそか和え だまこ汁 郷土料理	鶏肉 大豆 鶏肉	牛乳 / のり		玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが もやし えのきたけ ほうれん草 にんじん	米 小麦 パン粉 砂糖 小麦粉 砂糖 だまこ餅(米)	油 ラード	845	28.8	20.8	2.49	秋田県では、「きりたんぼ」が有名ですが、きりたんぼを団子のようにした「だまこ餅」を入れた汁もよく食べられています。	
12 (月)	○	ご飯 チキンチキンごぼう♪ 郷土料理 3色即席漬け 豆腐とあおさの味噌汁 味付け小魚	鶏肉	牛乳		枝豆 ごぼう しょうが きゅうり 大根 大根 えのきたけ	米 でん粉 砂糖 砂糖 小麦粉	ごま油 油 ごま ごま油 ラード 油	762	33.2	18.2	3.09	山口県郷土料理「チキンチキンごぼう」は、小さい唐揚げとごぼう・枝豆を和えたも山口県郷土料理「チキンチキンごぼう」は、小さい唐揚げとごぼう・枝豆を和えたものです。味噌汁の「あおさ」は「青のり」に似ていますが、形などが違います。	
13 (火)	○	麦ご飯 鯖のおかか煮 切干大根とベーコンの炒め煮 かきたま汁	鯖 かつお節 油揚げ ベーコン 豆腐 卵	牛乳 / 昆布		しょうが にんじん さやいんげん 切干大根 チンゲン菜	米 小麦 水あめ 砂糖 小麦粉 砂糖 でん粉	油	866	30.5	29.2	3.09	「鯖」は、血液をサラサラにしてくれるたり脳の働きをよくするのを助けてくれたりしてくれる脂が入っています。	
14 (水)	○	きなこ揚げパン♪ ポトフ マカロニサラダ ヨーグルト	きな粉 豚肉 ツナ	牛乳 / ヨーグルト 寒天 ゼラチン		かぶ 葉 にんじん にんじん キャベツ きゅうり	米 小麦 パン 砂糖 砂糖	油 油	760	31.5	26.3	2.39	ポトフはフランスの家庭料理の一つで、「火にかけた鍋」という意味です。肉や野菜の旨味たっぷりです。	
15 (木)	○	ご飯 大根葉の手作りふりかけ 厚焼き卵♪ 柏大根の味噌汁 スナックアーモンド	かつお節 鶏肉 卵 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 / わかめ		小松菜 大根 葉 にんじん ほうれん草 大根	しょうが 砂糖 小麦粉 砂糖	ごま ごま油 油 油 アーモンド	785	33.0	25.2	3.06	今日の大根は、手賀西小3・4年生が収穫してくれたものを使っています。新鮮な大根なので、葉も使いました。全部で200kgの大根です。	
16 (金)	○	麦ご飯 ポークカレー ツナとわかめのサラダ みかん	白いんげん豆 大豆 豚肉 ツナ	牛乳 / わかめ		にんじん トマト かぼちゃ 小松菜 にんじん もやし しょうが みかん	米 小麦 じゃが芋 米粉 砂糖 小麦粉 砂糖 砂糖	油 ココア ごま ごま油	880	28.7	23.0	3.28	わかめには、お腹の調子を整えてくれる食物繊維や成長期に大切な「ヨウ素」という栄養が入っています。	



Main menu table with columns for date, milk, dish name, food groups (1-6), and nutrients (Kcal, protein, fat, salt). Includes dishes like 'さつまいもパン', 'ご飯', 'セルフオムライス', etc.

※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...



Table with 4 columns: 平均栄養量, 813, 31.9, 23.8, 2.95



☆手賀西小学校で大根の収穫をします☆

12月14日(水)に手賀西小学校3・4年生が「鹿倉農園」で大根の収穫をします。
この日収穫した大根を15日(木)の給食で使います。
新鮮な大根は「葉」の部分も立派で美味しいので、「ふりかけ」を作ります。白い「根」の部分は味噌汁に使います。

☆大津ヶ丘中学校 2年生が1食分の献立を考える学習をしました☆

10月に、家庭科で「1日分の献立を考える」学習を行いました。
主食・主菜・副菜・汁物を順に考えたり、旬の食材を考えたりと献立を立てる時のポイントを抑えながら1日分を考えました。考えてくれた生徒皆さんの献立の工夫したところや難しかったところを紹介します。

今月使う人参と大根は、柏産です。



- 7日(水) 麦ご飯 豚キムチ 味噌汁 牛乳 2年4組
豚キムチに辛さがあるので、辛みを和らげるために味噌汁を入れました。
● 20日(火) ご飯 鰯(いなだ)の照り焼き 海藻サラダ キャベツと厚揚げの味噌汁 ベビーチーズ 牛乳 2年2組
給食の献立を参考にしました。バランスよくするために、どうしたらよいか考えることが難しかったです。
● 21日(水) オムライス コンソメスープ 牛乳 2年2組 2年6組
全ての食品群を入れて、理想の1食を目指したこと。2群が少なかったため、牛乳を入れたこと給食にしようとしても絶対できないオムライスを選んでしまい、偏りをなくすることが難しかった。2群が少なくなりました。バランスよく考えるのが難しかった。

