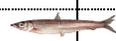


令和6年12月

予定献立表

柏市給食センター(中)

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初キ	たんぱく質	脂質	食塩相当量		
			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月	○	ご飯		牛乳				米		732	32.2	21.0	2.58	
		赤魚の煮つけ	赤魚(アラスカメヌケ)					砂糖 水あめ でん粉						
		じゃが芋のごま味噌和え	味噌		小松菜 にんじん	玉ねぎ		じゃが芋 砂糖	ごま 油					
		かきたま汁	豆腐 卵	昆布	ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ		でん粉						
		スナックアーモンド							アーモンド					
3(火)	○	ご飯		牛乳				米		744	27.6	23.0	3.16	
		いか入りチヂミ	いか 大豆		にら	キャベツ		小麦粉 米粉 でん粉 砂糖 コーンスターチ	油					
		もやしときゅうりのナムル		わかめ	にんじん	きゅうり もやし にんにく		砂糖	ごま ごま油	大津ヶ丘中考案献立				
		チゲ鍋風スープ	豆腐 豚肉 味噌		にら にんじん	ねぎ えのきたけ 白菜 しょうが にんにく パプリカ		砂糖 でん粉						
		ベビーチーズ		チーズ										
4(水)	○	鮭とほうれん草のクリームスパゲティ(スパゲティ)	白いんげん豆 豆乳 鮭 鶏肉	牛乳/チーズ 牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草	玉ねぎ とうもろこし えのきたけ	米粉 スパゲティ	油 バター	719	34.1	24.0	2.28		
		じゃが芋とフィッシュソーセージのサラダ	フィッシュソーセージ 大豆		にんじん	きゅうり にんにく		じゃが芋 砂糖 でん粉 小麦粉	オリーブオイル					
		いちごのスティックケーキ	豆乳 大豆			いちご レモン		砂糖 米粉 でん粉	油					
5(木)	○	ご飯		牛乳				米		748	34.3	18.2	2.47	
		ニギスの磯辺フライ(2本)	ニギス	青のり 				米粉 砂糖	油					
		蒸し鶏ときゅうりの和え物	鶏肉		豆苗	キャベツ きゅうり もやし		砂糖						
		豚汁★	豆腐 豚肉 味噌	昆布	にんじん 	こんにゃく ごぼう 大根 玉ねぎ		じゃが芋						
黒糖大豆	大豆					砂糖 黒糖 寒梅粉 小麦粉 でん粉	油							
6(金)	○	丸パン(横スライス)		牛乳				パン		728	34.1	27.7	2.89	
		タンドリーチキン(ごま入り)	鶏肉	ヨーグルト	トマト	しょうが にんにく		砂糖	ごま					
		ジャーマンポテト	ベーコン		にんじん パセリ	とうもろこし 玉ねぎ		じゃが芋	バター 油					
		ABCマカロニ入りスープ★	豚肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム		マカロニ						
9(月)	○	麦ご飯		牛乳				米 麦		798	26.5	20.0	2.41	
		ポークカレー★	白いんげん豆 大豆 豚肉		かぼちゃ にんじん トマト	玉ねぎ れんこん 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 ココア					
		こんにゃく入りサラダ				こんにゃく キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ		砂糖	油					
		みかん				みかん								
10(火)	○	ご飯		牛乳				米		737	31.0	17.5	2.47	
		いかのかりん揚げ	いか					砂糖 でん粉	油					
		梅おかか和え	かつお節		にんじん	キャベツ もやし 梅		砂糖						
		ちくわぶ入り根菜汁	鶏肉		にんじん 	こんにゃく ごぼう ねぎ しいたけ 大根		ちくわぶ						
ドライブルー				ブルー										
11(水)	○	ご飯		牛乳				米		776	30.6	23.8	3.04	
		厚焼き卵★	卵					砂糖 でん粉	油					
		肉じゃが★	豚肉		にんじん きやいんげん	しらたき 玉ねぎ 		じゃが芋 砂糖	油					
		柏大根の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	わかめ	小松菜 にんじん 大根菜	大根 								
12(木)	○	さつまいもパン		牛乳				さつまいも パン		765	36.5	23.9	3.14	
		鱈の洋風竜田揚げ	鱈(スケソウダラ)		にんじん パプリカ トマト	セロリー 玉ねぎ		でん粉	油 					
		海藻サラダ(青じそドレッシング)		くきわかめ わかめ 寒天 赤とさかのり	にんじん あおじそ	キャベツ きゅうり もやし		砂糖						
		ボルシチ	白いんげん豆 豚肉	生クリーム	にんじん トマト 	かぶ キャベツ セロリー 玉ねぎ ビート にんにく		米粉 じゃが芋 でん粉 砂糖	バター					
		ヨーグルト	ゼラチン	ヨーグルト 寒天				砂糖						
13(金)	○	麦ご飯		牛乳				米 麦		754	34.9	22.9	2.81	
		回鍋肉	大豆 豚肉 味噌		にんじん ピーマン	キャベツ たけのこ 玉ねぎ しょうが にんにく		でん粉 砂糖	ごま油 サラダ油					
		うずら卵とわかめのスープ	豆腐 うずら卵	わかめ	にんじん	ねぎ しいたけ			ごま ごま油					
16(月)	○	ご飯		牛乳				米		749	35.9	22.7	3.05	
		鱈の照り焼き	鱈 			しょうが		でん粉 砂糖						
		野菜のごま和え			小松菜 にんじん	キャベツ もやし しょうが		砂糖	ごま	大津ヶ丘中考案献立				
		鶏つくねのみそ汁	豆腐 鶏肉 味噌	昆布	にんじん ほうれん草	大根 ほうさい ねぎ 玉ねぎ しょうが		でん粉						
味付け小魚		かたくちいわし					砂糖 でん粉							
17(火)	○	麦ご飯		牛乳				米 麦		779	31.9	20.4	3.03	
		かぶ入り麻婆豆腐	大豆 豆腐 豚肉 味噌		にら にんじん かぶ菜	かぶ たけのこ ねぎ しいたけ しょうが にんにく		でん粉 砂糖	ごま油					
		ワンタンスープ	鶏肉		にんじん ほうれん草	ねぎ もやし しょうが		ワンタンの皮						

令和6年12月

予定献立表

柏市給食センター(中)

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初*	たんぱく質	脂質	食塩相当量				
			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	Kcal	g	g	g				
18 (水)	○	ご飯		牛乳			米		723	31.0	16.3	2.64				
		白身魚の西京焼き	白身魚(シルバー)味噌				砂糖									
		機香和え★		のり	小松菜 にんじん ほうれん草	もやし えのきたけ	砂糖									
		せんべい汁	鶏肉		にんじん	しらたき ごぼう ねぎ しいたけ	南部せんべい(小麦粉)			青森県郷土料理						
		国産ゆずゼリー		寒天		ゆず		砂糖 水あめ でん粉								
19 (木)	○	ご飯		牛乳			米		768	36.0	18.3	2.48				
		チキンチキンごぼう★	鶏肉		にんじん	枝豆 ごぼう	砂糖 でん粉	油								
		具汁	大豆 豆乳 豚肉	昆布	にんじん	こんにゃく ごぼう 大根 玉ねぎ しょうが	じゃが芋									
		りんご★				りんご										
20 (金)	○	セルフオムライス チキンライス	鶏肉 大豆	牛乳	トマト パプリカ にんじん	たまねぎ とうもろこし	米 砂糖	油	846	29.0	28.7	3.36				
		セルフオムライス 薄焼き卵・ケチャップ	シートエッグ(卵)		トマト	玉ねぎ	砂糖 でん粉	油								
		柏かぶのポタージュ	レンズまめ 白いんげん豆 豆乳 さつま揚げ 鶏肉 大豆	チーズ 牛乳 生クリーム	かぶ 葉 にんじん ほうれん草	かぶ 玉ねぎ	米粉 じゃが芋 でん粉 水あめ	バター 油								
		セレクトデザート ホワイトケーキ	卵	生クリーム			砂糖 小麦粉 水あめ	油								
		セレクトデザート チョコケーキ	豆乳				砂糖 米粉 水あめ	ココア 油	846	29.0	28.7	3.36				
									平均栄養量				757	32.4	21.8	2.81

※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。
 ※別配食は()で表記してあります。例)めん料理のスパゲティなど ★米は通年、沼南地区産コシヒカリです。
 ※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初*の20~30%)、食塩相当量/2.5g未満です。
 ※今月から、各校のリクエスト給食を取り入れています。献立名の後に★がついているものです。お楽しみに。

☆大津ヶ丘中学校 2年生が考えた献立が給食にでます！

7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・汁物を考えたり、旬の食材を取り入れたり献立をたてる時のポイントを抑えながら1日分を考えました。考えてくれた生徒の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。

- 3日(火) ご飯 いか入りチヂミ もやしときゅうりのナムル チゲ鍋風スープ ベビーチーズ
2年6組 ピリ辛味は時々食べたくなるので、この献立にしました。
- 16日(月) ご飯 鰯の照り焼き 野菜のごま和え 鶏つくねの味噌汁 味付け小魚
2年2組 旬の食材をいれたり彩りににんじんを入れたり工夫しました。
また、冬なので温かいつくね汁を入れました。

🚰手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



👏手洗いのポイント.....

せっけんをつけ、こするように洗います。



汚れの残りやすい部分は念入りに。



流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



💧水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおそろかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなります。

乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをするとう�효的です。

★セレクト給食について

12月20日(金)は、デザートセレクトがあります。デザート2種類のうち、事前に選択した1つを当日は食べてください。給食センター全体の結果は下のグラフになります。皆さんはどちらを選びましたか？美味しく食べてもらえたらうれしいです。

セレクト結果 11校4300人中

