

中学校

柏市給食センター

予定献立表

令和4年09月

| 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                     |           | エネルギー   | 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     | Kcal  | g     | g    | g    |
| 5 (月)  | ○  | きな粉揚げパン             | きな粉          | 牛乳        |                   |                         | パン 砂糖                           | 油         | 791   | 33.6  | 28.2 | 2.22 |
|        |    | 5つの野菜のゴマドレッシングサラダ   |              |           | にんじん ブロッコリー       | キャベツ 玉ねぎ とうもろこし         |                                 | ごま ごま油    | 柏市は、仲良くしている都市が7市あります。今日明日は、その中の2市の県や国の郷土料理を給食にしました。今日は、アメリカの郷土料理「ポークビーンズ」です。  |       |      |      |
|        |    | ポークビーンズ             | 大豆 豚肉        | チーズ       | トマト パセリ           | 玉ねぎ りんご しょうが にんにく       | じゃが芋 砂糖                         |           |   |       |      |      |
|        |    | ヨーグルト               | ゼラチン         | ヨーグルト 寒天  |                   |                         | 砂糖                              |           |   |       |      |      |
| 6 (火)  | ○  | 麦ご飯                 |              | 牛乳        |                   |                         | 米 麦                             |           | 804   | 32.7  | 21.4 | 2.83 |
|        |    | 厚焼き卵                | 卵            | 昆布        |                   |                         | 砂糖 でん粉                          | 油         | 綾瀬市のある神奈川県 <small>の</small> 郷土料理けんちん汁です。けんちん汁は、様々な地域で郷土料理として親しまれていますが、神奈川県鎌倉の建長寺のお坊さんが考えられたと言われています。料理を通じて親しみましょう♪                      |       |      |      |
|        |    | なすとピーマンの味噌炒め        | 豚肉 味噌        |           | ピーマン              | 玉ねぎ なす しょうが             | 砂糖                              | ごま        |   |       |      |      |
|        |    | けんちん汁               | 生揚げ          | 昆布        | にんじん              | こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ しいたけ    | 里芋                              |           |   |       |      |      |
|        |    | 黒糖大豆                | 大豆           |           |                   |                         | 砂糖 黒糖 寒梅粉 小麦粉 でん粉               | 油         |   |       |      |      |
| 7 (水)  | ○  | 麦ご飯                 |              | 牛乳        |                   |                         | 米 麦                             |           | 843   | 33.3  | 21.6 | 2.63 |
|        |    | ビビンバ(肉)             | 大豆 豚肉 鶏肉     |           |                   | きくらげ しょうが にんにく          | 砂糖                              | ごま油       | 今が旬の梨は、千葉県が収穫量日本一です。梨を食べて夏の疲れを取り、元気に過ごしましょう！給食で使用しているワンタンは具はなく、とろとろな皮のひらひらとしたスープになります。  |       |      |      |
|        |    | ビビンバ(野菜)            |              |           | 江戸菜 にんじん          | もやし                     | 砂糖                              | ごま油       |   |       |      |      |
|        |    | ワンタンスープ             | 鶏肉           | わかめ       | にんじん              | 玉ねぎ ねぎ しいたけ にんにく        | ワンタンの皮                          | ごま油       |   |       |      |      |
|        |    | 梨                   |              |           |                   | なし                      |                                 |           |   |       |      |      |
| 8 (木)  | ○  | ご飯                  |              | 牛乳        |                   |                         | 米                               |           | 845   | 30.9  | 26.8 | 2.53 |
|        |    | 鶏肉の唐揚げ              | 鶏肉           |           |                   | しょうが にんにく               | でん粉                             | ごま油 油     | 今日のみつつきキャベツには、れんこんが入っています。この時期にとれるれんこんは、サラダによく合います。冬には、でんぷん質の多いモチモチのれんこんが出ますので、その違いを楽しんでみてください。   |       |      |      |
|        |    | やみつつきキャベツ           |              |           | ブロッコリー            | キャベツ れんこん 玉ねぎ しょうが にんにく | 砂糖                              | ごま ごま油    |   |       |      |      |
|        |    | じゃが芋とかぼちゃの味噌汁       | 豆腐 油揚げ 味噌    | わかめ       | かぼちゃ にんじん         | ねぎ えのきたけ                | じゃが芋                            |           |   |       |      |      |
| 9 (金)  | ○  | ご飯                  |              | 牛乳        |                   |                         | 米                               |           | 863   | 40.9  | 16.1 | 2.94 |
|        |    | 鯛のさんが焼き             | 鯛 味噌 すけとうたら  |           | しそ                | ねぎ しょうが                 | でん粉 パン粉 砂糖                      | 油 オリーブオイル | 今日は重陽の節句です。今はあまり馴染みのない行事ですが、日本の美しい風習と節句の意味、その時期に食べる食べ物について知ってもらいたいと思います。明日は『芋名月』と言われる十五夜です。一年で一番明るく美しいと言われていいます。秋の収穫に感謝して、食べ物を大切にしましょう。 |       |      |      |
|        |    | 里芋の煮物               | 大豆 鶏肉        |           | にんじん さやいんげん       | 大根                      | 里芋 砂糖                           |           |   |       |      |      |
|        |    | お月見汁                | なると はんぺん あられ | わかめ       | 小松菜 かぼちゃ          | ごぼう なす ねぎ しいたけ          | 砂糖 でん粉                          |           |   |       |      |      |
|        |    | 月見団子                |              |           |                   |                         | さつまいも 小麦粉 砂糖 でん粉                |           |   |       |      |      |
| 12 (月) | ○  | ひじきごはん              | 大豆 鶏肉 油揚げ    | 牛乳/昆布 ひじき | にんじん              | しいたけ こんにゃく              | 米 砂糖                            |           | 817   | 32.6  | 24.1 | 3.50 |
|        |    | ししゃもの南蛮漬け           |              | ししゃも      |                   | ねぎ                      | でん粉 砂糖                          | 油         | 『かむかむメニュー』です。よく噛むと「胃腸に優しい」「味がよくわかる」「丈夫な歯になる」「脳がよく働く」「肥満予防になる」等いいことがたくさんあります。  |       |      |      |
|        |    | 切干大根の旨煮             | さつまいも 鶏肉     |           | にんじん さやいんげん       | 切干し大根 しいたけ しょうが         | 砂糖                              | 油         |   |       |      |      |
|        |    | 高野豆腐と大根の味噌汁         | 油揚げ 高野豆腐 味噌  | 昆布        | 小松菜               | 大根 玉ねぎ もやし              |                                 |           |   |       |      |      |
| 13 (火) | ○  | 麦ご飯                 |              | 牛乳        |                   |                         | 米 麦                             |           | 837   | 32.1  | 22.6 | 2.54 |
|        |    | ハンバーグ 秋味デミグラスソース    | 豚肉 鶏肉        |           | パセリ               | 玉ねぎ えのきたけ しいたけ しめじ      | 砂糖 パン粉                          | バター       | 今日のハンバーグのデミグラスソースには、3種のきのこが入っています。きのこが苦手な子もぜひ食べてみてください。お腹をすっきりさせ、元気に秋を楽しみましょう。  |       |      |      |
|        |    | ポテトサラダ              |              |           | にんじん              | きゅうり                    | じゃが芋 砂糖                         | オリーブオイル 油 |   |       |      |      |
|        |    | コーンスープ              |              | 牛乳        |                   | 枝豆 玉ねぎ とうもろこし           | でん粉                             |           |   |       |      |      |
| 14 (水) | ○  | 麦ご飯                 |              | 牛乳        |                   |                         | 米 麦                             |           | 886   | 36.4  | 18.8 | 2.92 |
|        |    | いか胡麻フライ             | いか 大豆        |           |                   |                         | パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉                  | 油 ごま      | 今月のカラーピーマンは、千葉県印西市産です。カラーピーマンは通常のピーマンよりも甘く、ビタミンCやカロテンも多いので、夏の日差しで傷んだ肌を回復させてくれます。また、ビタミンB群も多いので疲労回復を助けてくれます。                             |       |      |      |
|        |    | 豚肉とピーマンのオイスター炒め     | 豚肉           |           | ピーマン 赤ピーマン        | もやし しょうが                | でん粉 砂糖                          | ごま油       |   |       |      |      |
|        |    | 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        | 玉ねぎ えのきたけ               |                                 |           |   |       |      |      |
|        |    | 味付け小魚               |              | かたくち鱈     | 柏産 チンゲン菜！         |                         | 砂糖 でん粉                          |           |   |       |      |      |
| 15 (木) | ○  | カボナータ風スパゲティ (スパゲティ) | 大豆 ツナ 豚肉     | 牛乳/チーズ    | トマト にんじん ピーマン パセリ | セロリー 玉ねぎ なす しめじ にんにく    | スパゲティ                           | オリーブオイル 油 | 798   | 30.3  | 26.6 | 2.27 |
|        |    | 紫芋もち                | 卵            |           |                   |                         | むらさき芋 さつまいも じゃが芋 砂糖 もち粉 小麦粉 でん粉 | ごま油       | カボナータとは、ナスやパプリカとトマトを煮込んだイタリア料理です。甘酸っぱい味で、疲労回復メニューです。イタリアにもさつまいもがありますが、甘くないようです。今日の芋餅は、鹿児島県産の紫芋と紅芋です。                                    |       |      |      |
|        |    | 冷凍みかん               |              |           |                   | みかん                     |                                 |           |   |       |      |      |
| 16 (金) | ○  | ご飯                  |              | 牛乳        |                   |                         | 米                               |           | 841   | 30.6  | 23.3 | 2.27 |
|        |    | 鶏肉のねぎ味噌かけ           | 鶏肉 味噌        |           |                   | ねぎ                      | でん粉 砂糖                          | ごま ごま油    | 今日は鶏肉のねぎ味噌かけです。この味噌ダレを漬したご飯に塗って串焼きにしたものを「五平餅」と言い、愛知、岐阜、長野の山間部の郷土料理です。また、ナスを縦半分に切ったものに塗って焼く「しぎ焼」や「田楽」という料理もあります。                         |       |      |      |
|        |    | かぼちゃの煮物             |              |           | かぼちゃ さやいんげん       |                         | 砂糖                              |           |   |       |      |      |
|        |    | かきたま汁               | 豆腐 卵         | 昆布        | にら にんじん           | 玉ねぎ えのきたけ               | でん粉                             |           |   |       |      |      |
|        |    | ブルーベリーゼリー           |              |           |                   | ブルーベリー                  | 砂糖 粉あめ                          |           |   |       |      |      |



予定献立表

Main table containing daily menu items (e.g., ご飯, 鶏肉, 野菜), their ingredients, and nutritional information (Kcal, たんぱく質, 脂質, 塩分).

※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 (摂取エネルギーの20~30%)、塩分/2.5g未満です。

※別配缶は( )で表記してあります。例)めん料理のスパゲッティ等 ★「米」は通年、沼南地区産です。

\*\* <江戸菜のご紹介> ~9月7日 ビビンバに使用\*\*\*\*\*

小松菜には様々な種類があり、一番大きいものが「江戸菜」です。千葉県八街市で作られています。通年作ることが可能で、特に旬はありません。鉄分・カルシウム・β-カロテンが豊富で、貧血予防・免疫力アップ等嬉しい効果も期待できます。

\*\*\*\*\*

5日: アメリカ料理風献立 (柏市の姉妹友好都市: トーランス市) 柏市の友好都市・交流都市の郷土料理を取り入れました。
6日: 神奈川県郷土料理 (柏市のふるさと交流都市: 綾瀬市) 料理を通じて友好を深めましょう。

Summary table for average nutrition: 平均栄養量 (828, 33.6, 22.7, 2.76)

献立表確認のお願い



今月は美りの秋ということで、様々なフルーツを入れました。



初めて食べる児童・生徒もいると思うので、体調に合わせて食べてください。

- 梨 ・冷凍みかん ・ブルー(生)
・巨峰 ・りんご

※自分で皮をむく果物もあります。果汁が付くので、食後もよく手を洗ってください。