

予 定 献 立 表

平成30年度4月分

～新しい学年がスタートしました。クラスで協力し楽しい給食時間を過ごしましょう。～

柏市学校給食センター

| 日付        | 牛乳                                                                          | 献立名 | 食品構成（主な食品）      |                      |             |                 |                               |                    | エネルギー(kcal) | 脂質(g) |      |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------|----------------------|-------------|-----------------|-------------------------------|--------------------|-------------|-------|------|
|           |                                                                             |     | 主に体を作る          |                      | 体の調子を整える    |                 | エネルギー源になる                     |                    | たんぱく質(g)    | 塩分(g) |      |
|           |                                                                             |     | 1群<br>魚・肉・卵・豆   | 2群<br>牛乳・小魚・海藻       | 3群<br>緑黄色野菜 | 4群<br>その他の野菜・果物 | 5群<br>穀類・いも類・砂糖               | 6群<br>油脂・種実        |             |       |      |
| 10<br>(火) | <div>🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸</div> <div>入学式　～ご入学おめでとう～</div> <div>🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸</div> |     |                 |                      |             |                 |                               |                    |             |       |      |
| 11<br>(水) | ○                                                                           | 主食  | 菜飯              | かつお節                 | 牛乳／         | 広島菜　京菜　大根葉      |                               | 米　砂糖               |             | 849   | 25.1 |
|           |                                                                             | 副食  | 豚肉のおろしかけ        | 豚肉                   |             | 大根　しょうが         | 砂糖　でん粉                        |                    |             |       |      |
|           |                                                                             |     | キャベツのごま和え       |                      |             | 人参　小松菜          | キャベツ                          | 砂糖                 | ごま          |       |      |
|           |                                                                             |     | わかめとじゃが芋の味噌汁    | 豆腐　油揚げ<br>味噌         | わかめ         |                 | ねぎ　えのきたけ                      | じゃが芋               |             |       |      |
|           |                                                                             |     | お祝いいちごゼリー       |                      |             | 果汁(いちご　クランベリー)  | 砂糖                            |                    |             |       |      |
| 12<br>(木) | ○                                                                           | 主食  | セルフサンド(丸パン)     |                      | 牛乳／         |                 | パン                            |                    | 748         | 21.9  |      |
|           |                                                                             | 副食  | セルフサンド(おからコロッケ) | おから                  |             | 人参              | ねぎ　しいたけ                       | じゃが芋　パン粉<br>小麦粉　砂糖 |             |       | 油    |
|           |                                                                             |     | トマトペンネ          | ベーコン                 |             | トマト             | 玉ねぎ　しめじ　にんにく                  | ペンネ　砂糖             | オリーブオイル     |       |      |
|           |                                                                             |     | ポトフ             | 鶏肉                   |             | 人参              | かぶ　キャベツ　玉ねぎ<br>グリンピース         | じゃが芋               |             |       |      |
|           |                                                                             |     | ヨーグルト           |                      | ヨーグルト　寒天    |                 | 砂糖                            |                    |             |       |      |
| 13<br>(金) | ○                                                                           | 主食  | 麦ご飯             |                      | 牛乳／         |                 | 米　麦                           |                    | 810         | 22.1  |      |
|           |                                                                             | 副食  | 鯖の西京焼き          | 鯖　味噌                 |             |                 | 砂糖                            |                    |             |       |      |
|           |                                                                             |     | 切り干し大根の旨煮       | 鶏肉　油揚げ               |             | 人参　さやいんげん       | 切干大根                          | 砂糖                 | 油           |       |      |
|           |                                                                             |     | にらたま汁           | 卵　豆腐                 | 昆布          | にら　人参           | 玉ねぎ　えのきたけ                     | でん粉                |             |       |      |
|           |                                                                             |     | 美生柑(柑橘果物)       |                      |             | 美生柑             |                               |                    |             |       |      |
| 16<br>(月) | ○                                                                           | 主食  | きんぴら丼(麦ご飯)      |                      | 牛乳／         |                 | 米　麦                           |                    | 837         | 22.8  |      |
|           |                                                                             | 副食  | (きんぴら丼の具)       | 豚肉                   |             | 人参　ピーマン         | ごぼう　しらたき                      | 砂糖                 |             |       | 油　ごま |
|           |                                                                             |     | ししゃもの唐揚げ(2本)    |                      | ししゃも        |                 | でん粉                           | 油                  |             |       |      |
|           |                                                                             |     | かぼちゃの味噌汁        | 豆腐　油揚げ<br>味噌         | 昆布          | かぼちゃ            | えのきたけ                         |                    |             |       |      |
|           |                                                                             |     | 黒糖大豆            | 大豆                   |             |                 | 砂糖　寒梅粉<br>小麦粉　黒糖              | 油                  |             |       |      |
| 17<br>(火) | ○                                                                           | 主食  | ちゃんぽん(麺)        |                      | 牛乳／         |                 | ちゃんぽん麺                        | 油                  | 863         | 33.9  |      |
|           |                                                                             | 副食  | (ちゃんぽんの汁)       | 豚肉　えび　いか<br>なると　うずら卵 |             | 小松菜　人参          | キャベツ　玉ねぎ　もやし　しめじ<br>にんにく　しょうが | ごま油                |             |       |      |
|           |                                                                             |     | 揚げさつま芋(2個)      |                      |             |                 | さつま芋　砂糖                       | 油                  |             |       |      |
|           |                                                                             |     | こんにゃく中華サラダ      | ハム                   |             | チンゲン菜　人参        | こんにゃく　きゅうり　大根                 | 砂糖                 | ごま　ごま油      |       |      |
|           |                                                                             |     | 豆乳蒸しパン          | 卵　豆乳                 |             |                 | 小麦粉　砂糖<br>水あめ                 | 油                  |             |       |      |

※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。

★つづきはウラにあります→

※献立表は、料理ごとに使用する主な食材料がわかるようになっています。油、砂糖以外の調味料は記載していませんので、詳しい材料を知りたい場合は、

学校をととして給食センターまでお問い合わせください。

※「米」は通年、沼南地区産です。

※今月の「かぶ」「大根(一部)」「ねぎ(一部)」は柏産を使用する予定です。

ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新年度がスタートします。毎日の学校生活を元気に送るために、早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

給食センターでは、安全・安心に留意し、心を込めて給食を作っていきます。1年間よろしくお願いいたします。



今月の旬の食材

鯖(さわら) キャベツ たけのこ 玉ねぎ にら 清見オレンジ 美生柑 など

13日(金)

**鯖の西京焼き**

魚へんに春と書く「さわら(鯖)」は、その名のとおり「春告げ魚」と呼ばれます。甘味噌(西京味噌)に漬けた「西京漬け」が有名です。さばやさんまと同じように、脳によい働きをするDHAやEPAを含みます。



13日(金)

**美生柑**

「ぶんたん」の仲間。果汁が多くさっぱりとした甘さの果物です。日本版グレープフルーツといわれます。

柏市学校給食センター紹介 (平成30年4月1日現在)

所在地：柏市大島田305-2 電話番号：04-7192-1140

食数：約4800食(小学校7校・中学校4校)

職員内訳：所長1名 事務2名 栄養士2名

給食運営方法：○調理業務委託：(株)東洋食品

調理従事者25名 配膳従事者28名

○配送業務委託：風早運輸(有) 配送従事者6名



給食センターの給食って!?

柏市の給食のきまりに沿って、献立作成をし、衛生的に作っています。

- ★食材は？
- ・国産のものを優先して使用します。
  - ・使う分だけ購入し、給食当日に使いきります。
  - ・冷凍の加工食品を使用する際は、産地や食材を確認し、安全なものを選びます。

- ★給食費は？
- ・食材費だけを徴収しています。(小学校は260円、中学校は305円)

- ★調理は？
- ・加熱調理が基本です。中心温度(85℃1分以上)を確認しています。和え物やサラダに使う食材もすべて加熱し、衛生的に冷却して調理します。

- ★献立は？
- ・家庭で不足しがちな野菜や魚、豆類を意識的に入れています。昔ながらの食材のひじきや切干大根、高野豆腐などもとりいれています。

- ★食器は？
- ・3種類(2種のお椀、1種の皿)のPEN樹脂の食器を使用します。箸や

| 日付        | 牛乳 | 献立名 |                  | 食品構成（主な食品）    |                    |             |                          |                            |             | エネルギー(kcal) | 脂質(g) |
|-----------|----|-----|------------------|---------------|--------------------|-------------|--------------------------|----------------------------|-------------|-------------|-------|
|           |    |     |                  | 主に体を作る        |                    | 体の調子を整える    |                          | エネルギー源になる                  |             | たんぱく質(g)    | 塩分(g) |
|           |    |     |                  | 1群<br>魚・肉・卵・豆 | 2群<br>牛乳・小魚・海藻     | 3群<br>緑黄色野菜 | 4群<br>その他の野菜・果物          | 5群<br>穀類・いも類・砂糖            | 6群<br>油脂・種実 |             |       |
| 18<br>(水) | ○  | 主食  | 麦ご飯              |               | 牛乳／                |             |                          | 米 麦                        |             | 851         | 22.4  |
|           |    |     | ポークカレー           | 豚肉            |                    | 人参 トマト かぼちゃ | 玉ねぎ にんにく しょうが            | じゃが芋 米粉 小麦粉<br>砂糖 でん粉 チョコネ | 油 ココア       |             |       |
|           |    | 副食  | キャベツとコーンのサラダ     | ツナ            |                    | ブロッコリー      | キャベツ とうもろこし              | 砂糖                         | 油           | 27.3        | 3.43  |
|           |    |     | 清見オレンジ           |               |                    |             | 清見オレンジ                   |                            |             |             |       |
|           |    |     | 青のり小魚            |               | かたくちいわし<br>青のり     |             |                          | 砂糖                         |             |             |       |
| 19<br>(木) | ○  | 主食  | テーブルロール          |               | 牛乳／                |             |                          | パン                         |             | 789         | 29.0  |
|           |    |     | ハンバーグトマトソースかけ    | 鶏肉            |                    | トマト         | 玉ねぎ                      | パン粉 砂糖<br>でん粉              | ラード         |             |       |
|           |    | 副食  | 粉ふき芋             |               |                    | パセリ         |                          | じゃが芋                       |             | 29.7        | 3.60  |
|           |    |     | 千切り野菜スープ         | ベーコン          | 昆布                 | 小松菜 人参      | キャベツ セロリー 玉ねぎ            |                            | 油           |             |       |
|           |    |     | フルーツミックスゼリー      |               |                    |             | 果汁(りんご ぶどう バイン 桃)        | 砂糖                         |             |             |       |
| 20<br>(金) | ○  | 主食  | 麦ご飯              |               | 牛乳／                |             |                          | 米 麦                        |             | 814         | 23.3  |
|           |    |     | いかのかりん揚げ         | いか            |                    |             |                          | でん粉 砂糖                     | 油           |             |       |
|           |    | 副食  | 白菜とたくあんのごま和え     | かつお節          |                    | 小松菜 人参      | 白菜 たくあん                  | 砂糖                         | ごま ごま油      | 32.0        | 3.03  |
|           |    |     | 玉ねぎとじゃが芋の味噌汁     | 油揚げ 味噌        | 昆布                 |             | 玉ねぎ えのきたけ                | じゃが芋                       |             |             |       |
|           |    |     | スナックアーモンド        |               |                    |             |                          |                            | アーモンド       |             |       |
| 23<br>(月) | ○  | 主食  | 麦ご飯              |               | 牛乳／                |             |                          | 米 麦                        |             | 803         | 19.4  |
|           |    |     | おかかふりかけ          | かつお節          | のり                 | 抹茶          |                          | 砂糖 でん粉                     |             |             |       |
|           |    | 副食  | 厚焼き卵             | 卵             |                    |             |                          | 砂糖                         |             | 30.0        | 3.28  |
|           |    |     | 里芋のそぼろ煮          | 鶏肉            |                    | 人参          | 玉ねぎ グリンピース               | 里芋 砂糖                      | 油           |             |       |
|           |    |     | キャベツと生揚げの味噌汁     | 生揚げ 味噌        | 昆布                 |             | キャベツ ねぎ えのきたけ            |                            |             |             |       |
| 24<br>(火) | ○  | 主食  | 胚芽パン             |               | 牛乳／                |             |                          | パン                         |             | 745         | 25.5  |
|           |    |     | 鶏肉のバーベキューソースかけ   | 鶏肉            |                    |             | 玉ねぎ にんにく しょうが りんご<br>レモン | 砂糖                         |             |             |       |
|           |    | 副食  | 茎わかめ入りサラダ        |               | 茎わかめ               | 人参          | キャベツ きゅうり とうもろこし         | 砂糖                         | ごま 油        | 37.3        | 4.08  |
|           |    |     | かぶとアスパラガスの米粉シチュー | ベーコン 大豆       | 牛乳 豆乳 チーズ<br>生クリーム | 人参 アスパラガス   | かぶ たまねぎ                  | 米粉 じゃが芋                    | バター         |             |       |
| 25<br>(水) | ○  | 主食  | たけのこご飯           | 鶏肉 油揚げ        | 牛乳／                |             | たけのこ                     | 米 砂糖                       |             | 785         | 20.1  |
|           |    |     | かれいのフライ          | かれい           |                    |             |                          | パン粉 小麦粉                    | 油           |             |       |
|           |    | 副食  | 大豆の磯煮            | 大豆 油揚げ        | ひじき                | 人参 さやいんげん   | こんにゃく                    | 砂糖                         |             | 32.4        | 4.97  |
|           |    |     | 五目汁              | 鶏肉 豆腐         | 昆布                 | 人参 ほうれん草    | 大根 ねぎ ごぼう                |                            |             |             |       |
|           |    |     | 清見オレンジ           |               |                    |             | 清見オレンジ                   |                            |             |             |       |
| 26<br>(木) | ○  | 主食  | ご飯               |               | 牛乳／                |             |                          | 米                          |             | 878         | 30.0  |
|           |    |     | 春巻き              | 豚肉            |                    | 人参          | 玉ねぎ もやし キャベツ しょうが        | 春雨 小麦粉 米粉<br>でん粉 砂糖        | ラード 油       |             |       |
|           |    | 副食  | チンジャオロースー        | 豚肉            |                    | 人参 ピーマン     | たけのこ 玉ねぎ しょうが            | でん粉 砂糖                     | ごま油         | 28.5        | 2.61  |
|           |    |     | 卵と豆腐のコーンスープ      | 卵 豆腐          |                    | 人参          | とうもろこし ねぎ しいたけ           | でん粉                        |             |             |       |
|           |    |     | 小魚アーモンド          |               | かたくちいわし            |             |                          | 水あめ 砂糖                     | アーモンド       |             |       |
| 27<br>(金) | ○  | 主食  | 麦ご飯              |               | 牛乳／                |             |                          | 米 麦                        |             | 780         | 24.1  |
|           |    |     | 鯖の甘露煮            | 鯖             |                    |             | しょうが オレンジ                | マーマレード 砂糖<br>でん粉           |             |             |       |
|           |    | 副食  | 磯香和え             |               | のり                 | 小松菜         | 白菜 もやし えのきたけ             | 砂糖                         | 油           | 28.7        | 2.64  |
|           |    |     | 大根の味噌汁           | 豆腐 油揚げ<br>味噌  | わかめ                |             | 大根 ねぎ                    |                            |             |             |       |
|           |    |     | 大豆昆布             | 大豆            | 昆布                 |             |                          | 砂糖                         |             |             |       |

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/820kcal、たんぱく質/30(25～40)g、脂質/22.8～27.3g  
(摂取エネルギーの25～30%)、塩分/3g未満です。

|       |      |      |
|-------|------|------|
| 平均栄養量 | 812  | 24.6 |
|       | 31.7 | 3.61 |

●●●4月使用食材の予定産地●●●

じゃがいも(北海道・九州) かぶ(柏) かぼちゃ(ニュージーランド) キャベツ(千葉・神奈川) きゅうり(千葉・埼玉・群馬) ごぼう(青森・茨城) セロリー(千葉) 大根(柏・千葉・青森他)  
玉ねぎ(北海道) チンゲン菜(茨城) にら(千葉・栃木・茨城) 人参(徳島) ねぎ(柏・千葉・茨城) 白菜(千葉・茨城) ピーマン(茨城) もやし(千葉) えのきたけ(長野) しめじ(長野)  
干しいたけ(九州) 美生柑(愛媛・熊本) 清見オレンジ(愛媛) さつまいも(茨城) アスパラガス(長野) たけのこ(福岡・徳島・高知他)  
小松菜(熊本・千葉) ブロッコリー(グアテマラ) ほうれん草(熊本・大分) いんげん(北海道) グリンピース(アメリカ) 里芋(宮崎・熊本・鹿児島)  
ししゃも(アイスランド) いか(ペルー) さわら(韓国) かれい(アメリカ) さば(ノルウェー・アイスランド) えび(インド・パキスタン) 豚肉(千葉・茨城) 鶏肉(岩手・茨城・宮崎)  
とうもろこし缶(タイ) トマト缶(イタリア) ひじき(大分他) わかめ(韓国) 茎わかめ(三陸) のり(有明・三重・千葉) うずら卵(愛知・群馬・栃木他) 卵(千葉)  
生姜(高知・熊本) にんにく(青森・岩手他) 大豆(秋田・茨城・北海道・青森他) 飲用牛乳(千葉) 調理用牛乳(北海道) 米(柏沼南地区)