



予 定 献 立 表

～栄養バランスのよい食事をもって寒さに負けない体をつくりましょう。～



日 付	牛 乳	献 立 名		食品構成（主な食品）						エネ ル ギ－(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		たんばく 質(g)	塩分(g)
				1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実		
3 (月)	○	主食	◎チャーハン	豚肉	牛乳／	人参	たけのこ 玉ねぎ しいたけ	米 砂糖 でん粉	油	885	29.2
		副食	◎鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	でん粉	ごま油 油		
			◎海藻サラダ(ドレッシング別出し)		わかめ 茎わかめ 寒天	人参	きゅうり キャベツ もやし ゆずレモン	砂糖		31.8	4.40
			◎ABCマカロニ入りスープ	豚肉 ベーコン	昆布	人参	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム と うもろこし しいたけ	マカロニ			
			◎アセロラゼリー	寒天			アセロラ レモン	砂糖 水あめ			
4 (火)	○	主食	担々麺(麺)		牛乳／			ちゃんぽん麺	油	741	27.9
			(担々麺の汁)	豚肉		人参	ねぎ もやし しょうが にんにく しいたけ	でん粉	ごま ごま油 ラード		
		副食	揚げさつま芋(3個)					さつま芋 砂糖	油	30.8	3.79
			ツナとわかめの和え物	ツナ	わかめ	人参 小松菜	レモン	砂糖	油		
			青のり小魚		かたくちいわし 青のり			砂糖			
5 (水)	○	主食	麦ご飯		牛乳／			米 麦		818	22.3
			さんまの甘露煮	さんま			しょうが	砂糖 でん粉			
		副食	おかか和え	かつお節		小松菜 人参	白菜 もやし	砂糖		31.9	3.08
			◎豚汁	豚肉 豆腐 味噌	昆布	人参	ごぼう 大根 ねぎ ごんにやく しょうが	里芋			
			ヨーグルト	ゼラチン	寒天 ヨーグルト			砂糖			
6 (木)	○	主食	ぶどうパン		牛乳／		干しぶどう	パン		858	24.6
			チリコンカーン	大豆 豚肉 鶏肉 赤いんげん豆		人参	玉ねぎ にんにく	小麦粉	油		
		副食	◎ジャーマンポテト	ベーコン		人参 パセリ	とうもろこし	じゃが芋	バター	33.6	3.40
			みかん				みかん				
7 (金)	○	主食	ご飯		牛乳／			米		768	19.7
			いかのチリソースかけ	いか		トマト	ねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	油 ごま油		
		副食	小松菜とハムのごま酢和え	ハム		小松菜 人参	もやし レモン	砂糖	ごま ごま油	31.8	2.48
			ワンタンスープ	鶏肉	昆布	人参	白菜 ねぎ にんにく もやし	ワンタンの皮			
10 (月)	○	主食	きんぴら丼(麦ご飯)		牛乳／			米 麦		829	18.0
			(きんぴら丼の具)	豚肉		人参 ビーマン	ごぼう しらたき	砂糖	ごま 油		
		副食	豆腐入りすり身焼き	豆腐 たら		人参 ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖 でん粉	油	30.3	3.08
			かぼちゃの味噌汁	油揚げ 昆布 味噌		かぼちゃ	玉ねぎ えのきたけ				
			ドライブルーン				ブルーン				
11 (火)	○	主食	わかめご飯		牛乳／ わかめ			米 水あめ		799	28.1
			さんまの塩焼き	さんま							
		副食	油揚げともやしの和え物	油揚げ かつお節		小松菜 人参	白菜 もやし	砂糖	ごま ごま油	32.8	3.49
			かきたま汁	卵 豆腐	昆布	人参	玉ねぎ えのきたけ	でん粉			
12 (水)	○	主食	黒糖パン		牛乳／			パン 黒糖		805	31.5
			スペイン風オムレツ	卵 ベーコン				でん粉	油		
		副食	キャベツとツナのサラダ	ツナ		小松菜	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ レモ ン	砂糖	油	31.8	3.17
			かぶ入り米粉シチュー	ベーコン 鶏肉 大豆 豆乳	牛乳 チーズ 生クリーム	人参	かぶ 玉ねぎ	米粉 じゃが芋	バター		
13 (木)	○	主食	麦ご飯		牛乳／			米 麦		840	26.1
			キャベツ入り鮭メンチカツ	鮭 たら			キャベツ 玉ねぎ	パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	マヨネーズ 油		
		副食	大豆の磯煮	大豆 油揚げ	ひじき	人参 さやいんげん	ごんにやく	砂糖		28.3	3.30
			じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	味噌	わかめ 昆布		玉ねぎ	じゃが芋			
			スナックアーモンド						アーモンド		
14 (金)	○	主食	麦ご飯		牛乳／			米 麦		890	22.2
			ポークカレー	豚肉	昆布	人参 かぼちゃ トマト	玉ねぎ にんにく しょうが りんご	じゃが芋 チャツネ 米粉 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ココア		
		副食	切り干し大根のサラダ			人参 小松菜	切り干し大根 もやし	砂糖	油	26.8	3.36
			みかん				みかん				
			大豆昆布	大豆	昆布			砂糖			

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 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実		
17 (月)	○	主食	麦ご飯		牛乳／			米 麦		790	20.9
		副食	豚すき焼き	豆腐 豚肉		人参 さやいんげん	玉ねぎ ねぎ 白菜 しらたき しいたけ	砂糖	油		
			ししゃもカレー風味揚げ(2本)		ししゃも		しょうが	でん粉	油	31.2	3.48
			磯香和え		のり	ほうれん草	もやし 白菜 えのきたけ	砂糖			
18 (火)	○	主食	ビビンバ(麦ご飯)		牛乳／			米 麦		813	26.5
		副食	(ビビンバの具・肉)	豚肉 鶏肉 大豆			ぜんまい にんにく しょうが	砂糖	ごま油		
			(ビビンバの具・野菜)			人参 ほうれん草	もやし	砂糖	ごま ごま油	35.5	2.44
			うずら卵とわかめのスープ	うずら卵 豆腐	わかめ	人参	ねぎ えのきたけ				
			ベビーチーズ		チーズ						
19 (木)	○	主食	麦ご飯		牛乳／			米 麦		847	31.4
		副食	味付けのり		のり			砂糖			
			鯖のおろしかけ	さば			大根	でん粉 砂糖	油	30.7	2.55
			三色ごま和え			小松菜 人参	もやし しめじ	砂糖	ごま		
			なめこ入り味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	昆布		なめこ 大根 ねぎ				
20 (水)	○	主食	胚芽パン		牛乳／			パン 小麦胚芽		792	27.7
		副食	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		にんにく しょうが	砂糖			
			ブロッコリーとポテトのサラダ			ブロッコリー	とうもろこし	じゃが芋 砂糖	油	34.7	3.92
			ひよこ豆入りミネストローネ	ひよこ豆 ベーコン		トマト 人参	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	マカロニ			
			いちごとクランベリーゼリー				いちご クランベリー	砂糖 粉あめ			
※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。 ※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								平均栄養量		820 31.6	25.4 3.28

※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おして給食センターまでお問い合わせください。

今月のリクエスト給食
～高柳西小学校～

- ★リクエスト名に◎をつけています。
- ★献立の組み合わせや時期等に合わせて、リクエストメニューをアレンジすることがあります。



○●○ 1 2 月使用食材の予定産地 ○●○

じゃが芋(北海道) 里芋(宮崎) かぶ(柏) かぼちゃ(北海道) キャベツ(千葉・茨城) きゅうり(千葉・高知)
ごぼう(茨城・青森) 大根(柏) 玉ねぎ(北海道) 人参(柏) ねぎ(千葉・柏 茨城) 白菜(茨城) ピーマン(茨城)
もやし(千葉) みかん(愛媛) 小松菜(宮崎) ほうれん草(宮崎他) さやいんげん(北海道) ぜんまい水煮(山形他)
切り干し大根(千葉) トマト缶(イタリア) とうもろこし(タイ) マッシュルーム(インドネシア) えのきたけ(長野)
しめじ(福岡) 干しいたけ(大分・愛媛他) なめこ(新潟) 豚肉(千葉・茨城) 鶏肉(宮崎・岩手) うずら卵(愛知・群馬他) 卵(千葉他)
カタクチワシ(瀬戸内・長崎・九州) ししゃも(ノルウェー) 鮭(北海道) いか(北太平洋) さば(ノルウェー) さんま(北海道)
ひじき(千葉) 昆布(北海道) わかめ(韓国) のり(福岡) 大豆(茨城・愛知・富山・北海道・青森・佐賀) ひよこ豆(アメリカ)
赤いんげん豆(アメリカ) 米粉(埼玉) 米(柏沼南地区) 飲用牛乳(千葉) 調理用牛乳(北海道)

かぼちゃ



西洋かぼちゃ
「えびすかぼちゃ」

日本で栽培されているかぼちゃは、大きく分けて「西洋かぼちゃ」「日本かぼちゃ」「ペボかぼちゃ」の3種類です。一般的によく食べられているのは西洋かぼちゃで、濃いオレンジ色の果肉を持ち、ほくほくした食感と甘味が特徴。煮物や天ぷら、サラダ、ポタージュなどさまざまな料理にされるほか、甘味を生かしてスイーツにも利用されます。

1年で最も昼が短くなる冬至には、無病息災を祈ってかぼちゃを食べる風習がありますが、β-カロテンをはじめ、ビタミンEやC、各種ミネラルを豊富に含み、まさに健康に役立つ食べ物です。

日本かぼちゃ



黒皮かぼちゃ
ねっとりとした食感で、甘味が少ない。煮物や蒸し料理に向く。

ペボかぼちゃ



金糸瓜(そうめんかぼちゃ)
ゆでると果肉がそうめんのようにほぐれる。



ズッキーニ
日本では歴史の浅い野菜。イタリア料理によく使われる。

そば



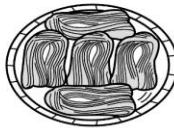
大みそかの行事食といえば、「年越しそば」。江戸時代中頃からの風習といわれ、そばみたいに細く長く寿命が延びるようにと願って食べられます(※諸説あり)。そばは、縄文時代には食べられていたとされるほど、歴史の古い作物の一つです。米や小麦と同じ穀類で、主な成分は炭水化物のでんぶんですが、良質なたんぱく質と、成長期に欠かせないビタミンB1やB2、毛細血管を強化し脳出血などを予防する効果があるという「ルチン」を多く含みます。麺としてのそばは、信州(長野県)が発祥の地で、江戸時代より前にはすでに作られていたようです。

日本三大そば

わんこそば(岩手県)



戸隠そば(長野県)



「ぼっち盛り」と呼ばれる盛り付けが特徴。薬味に「戸隠大根」を使う。

出雲そば(島根県)



そばの実を皮ごとひいて作るの
で、色が黒く香り高い。割子(重箱)に盛り付ける。