

予 定 献 立 表

平成30年度 1 月分

柏市学校給食センター

～あたらしい年をむかえました。今年も栄養バランスのよい食事をして元気にすごしましょう

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		
9 (水)	○	主食	菜飯	かつお節	牛乳／	広島菜 京菜 大根葉		米 砂糖		792	20.2
		副食	松風焼き	鶏肉 卵 味噌		人参	ねぎ しいたけ しょうが	パン粉 砂糖	ごま		
			紅白なます			人参	大根	砂糖			
			具だくさん味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	昆布	小松菜	大根 ねぎ しめじ	じゃが芋			
			黒豆	黒大豆							
10 (木)	○	主食	きな粉揚げパン	きな粉	牛乳／			パン 砂糖	油	807	27.0
		副食	ひじきとれんこんのサラダ		ひじき	人参	キャベツ れんこん	砂糖	油		
			ポークビーンズ	大豆 豚肉	スキムミルク	トマト	玉ねぎ グリンピース しょうが にんにく	じゃが芋 砂糖 チャツネ 砂糖			
			ヨーグルト	ゼラチン	ヨーグルト 寒天 牛乳／						
11 (金)	○	主食	麦ご飯					米 麦		794	16.4
		副食	鯖の西京焼き	さわら 味噌				砂糖			
			切り干し大根と青梗菜のごま和え			チンゲン菜 人参	切り干し大根 もやし	砂糖	ごま		
			雑煮	なると 鶏肉	昆布	小松菜 人参	大根 しいたけ	もち			
			のり佃煮		のり			砂糖 水あめ でん粉 はちみつ ちゃんぽん麺			
15 (火)	○	主食	◎味噌ラーメン(麺)		牛乳／				油	802	30.1
		副食	(味噌ラーメンの汁)	大豆 豚肉 味噌		人参	とうもろこし ねぎ もやし しょうが にんにく		油		
			焼きぎょうざ	豚肉 大豆		にら	キャベツ ねぎ しょうが にんにく	小麦粉 でん粉	ラード 油		
			小松菜とハムのごま酢和え	ハム		小松菜 人参	もやし	砂糖	ごま ごま油		
			◎洋梨タルト	卵	スキムミルク		洋梨	小麦粉 砂糖 水あめ	マーガリン アーモンド		
16 (水)	○	主食	麦ご飯		牛乳／			米 麦		786	19.7
		副食	鰯のみぞれ煮	いわし			大根 しょうが	砂糖			
			磯香和え		のり	小松菜	はくさい もやし えのきたけ	砂糖	油		
			豚汁	豆腐 豚肉 味噌	昆布	人参	ごぼう 大根 ねぎ しょうが こんにゃく	じゃが芋	油		
			黒糖大豆					砂糖 黒糖 寒梅粉 小麦粉			
17 (木)	○	主食	コッペパン		牛乳／			パン		808	29.8
		副食	ホキのコーンフ레이크フライ	ホキ				コーンフ레이크 パン粉 小麦粉	油		
			キャベツとハムのサラダ	ハム			キャベツ きゅうり もやし レモン	砂糖	油		
			冬野菜のシチュー	大豆 鶏肉	牛乳 生クリーム スキムミルク 牛乳／	人参 ブロッコリー	玉ねぎ 白菜	じゃが芋 小麦粉	油		
18 (金)	○	主食	スタミナ丼(麦ご飯)		牛乳／			米 麦		840	26.9
		副食	(スタミナ丼の具)	豚肉 味噌		人参 ピーマン	キャベツ 玉ねぎ りんご しょうが にんにく	砂糖	ごま ごま油		
			なめこ入り味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	昆布		大根 ねぎ なめこ				
			スイートスプリング(柑橘果物)				スイートスプリング				
			スナックアーモンド						アーモンド		
21 (月)	○	主食	ご飯		牛乳／			米	こめ	822	24.0
		副食	豆腐のまさご揚げ	豆腐 鶏肉	ちりめんじゃこ 昆布	人参	枝豆 玉ねぎ	でん粉 砂糖 パン粉	ラード		
			春雨サラダ			チンゲン菜 人参	きゅうり もやし きくらげ	春雨 砂糖	ごま油		
			肉団子入りチゲ風鍋	鶏肉 豚肉 味噌		にら 人参	ごぼう 大根 ねぎ 白菜 しいたけ しょうが 玉ねぎ	水あめ でん粉			
22 (火)	○	主食	麦ご飯		牛乳／			米 麦		803	20.8
		副食	はたはたの唐揚げ(2本)		はたはた			でん粉			
			野菜のごま煮	さつま揚げ		人参 さやいんげん	ごぼう こんにゃく	じゃが芋 砂糖	ごま		
			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			
			ぼんかん				ぼんかん				
23 (水)	○	主食	ナン		牛乳／			ナン		835	28.4
		副食	◎ビーンズカレー	大豆 ひよこ豆 豚肉		トマト 人参 かぼちゃ	玉ねぎ しめじ にんにく 干しぶどう	米粉 小麦粉 砂糖 でん粉 砂糖	バター 油 ココア 油		
			パインサラダ			人参	キャベツ きゅうり パイン				
			さつまいもシナモン風味(2個)					さつま芋 砂糖	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。 ※今月の「米」「人参」「大根」「かぶ」「ねぎ（一部）」は柏産を使用する予定です。

※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、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。



★つづきはウラにあります→

○●○1月使用食材の予定産地○●○

さつまいも(千葉・茨城) じゃがいも(北海道) かぶ(柏) キャベツ(愛知) きゅうり(千葉) ごぼう(青森・茨城) セロリ(茨城) だいこん(柏) たまねぎ(北海道) チンゲンサイ(茨城) にら(栃木・茨城) にんじん(千葉・埼玉) ねぎ(柏) はくさい(茨城) ピーマン(鹿児島) もやし(栃木・茨城) れんこん(茨城) ぼんかん(愛媛) えのきたけ(福岡) しめじ(茨城) スイートスプリング(熊本) たけのこ(九州) きくらげ(熊本) なめこ(新潟) さば(ノルウェー) はたはた(日本海西部) いか(ペルー) さわら(韓国) いなだ(北海道) ホキ(ニュージーランド) いわし(岩手・北海道) 黒大豆(北海道) 豚肉(千葉・茨城) 鶏肉(茨城・宮崎) 里芋(国産) 小松菜(宮崎・千葉・茨城) ほうれん草(宮崎) さやいんげん(北海道) グリンピース(ニュージーランド) ブロッコリー(グアテマラ) にんにく(青森) しょうが(高知他) トマト缶(イタリア) コーン缶(タイ) マッシュルーム缶(ポーランド) 干しいたけ(岩手) 卵(千葉) うずら卵(愛知・群馬他) カタクチイシ(日本) ひじき(愛媛) 昆布(北海道) わかめ(韓国) 荳わかめ(徳島) のり(日本) 大豆(日本・アメリカ) ひよこ豆(アメリカ) 米(柏沼南地区) 飲用牛乳(千葉) 調理用牛乳(日本)

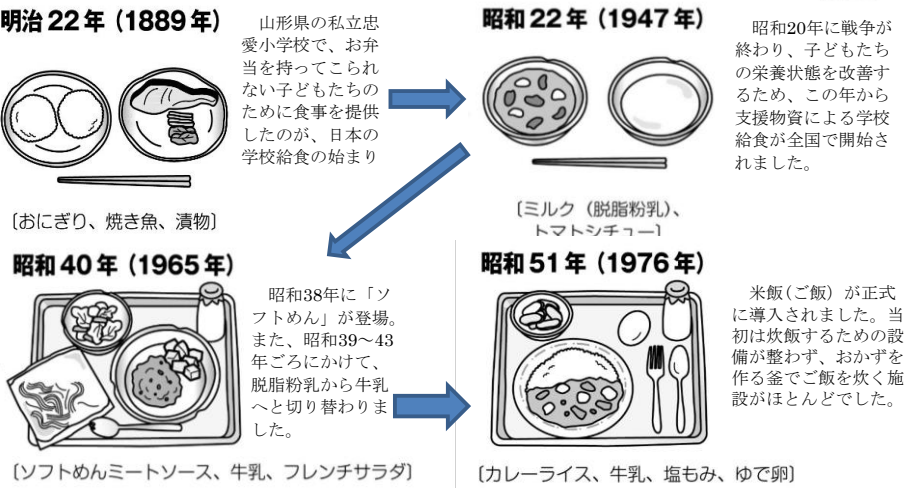
日付	牛乳	献立名	食品構成（主な食品）						エネルギー(kcal)	脂質(g)		
			主に体を作る		体の調子を整える		エネルギー源になる		たんぱく質(g)	塩分(g)		
			1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実				
～1月24日から30日は全国学校給食週間です～											学校給食の意義や役割について改めて考える一週間です	
24 (木)	○	主食	ご飯		牛乳／			米		854	27.4	
		副食	鯖の味噌だれかけ	さば味噌			砂糖					
			◎三色ごま和え			小松菜 人参	もやし	砂糖	ごま			
			こづゆ	ほたて	昆布	人参	きくらげ しいたけ しらたき	ふ 里芋		30.9	2.14	
			郷土料理 ～福島県～		フルーツゼリー				りんご もも みかん	砂糖		
25 (金)	○	主食	きんぴら丼(麦ご飯)		牛乳／			米 麦		809	20.8	
		副食	(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			
			かぶと生揚げの味噌汁	生揚げ味噌 いか	昆布	小松菜	かぶ					
			いかのレモンソースかけ				レモン	でん粉 砂糖	油	34.4	3.10	
			柏の特産「かぶ」を使います		大豆昆布	大豆	昆布			砂糖		
28 (月)	○	主食	ご飯		牛乳／			米		827	26.3	
		副食	◎鶏肉の唐揚げチリソースかけ	鶏肉			ねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	油			
			ナムル			小松菜 人参	もやし	砂糖	ごま ごま油			
			うずら卵入り五目スープ	いか 豚肉 うずら卵	わかめ	人参 ビーマン	たけのこ 玉ねぎ 白菜			32.6	2.62	
29 (火)	○	主食	◎スパゲティ		牛乳／			スパゲティ	油	845	29.2	
		副食	ミートソース	大豆 豚肉	チーズ ミルクパウダー	トマト 人参	セロリー 玉ねぎ にんにく	小麦粉 砂糖	バター ラード			
			フレンチポテトサラダ	ハム		人参	きゅうり とうもろこし	じゃが芋 砂糖	油	28.9	2.96	
			卵ドーナツ	卵	乳製品 スキムミルク			小麦粉 砂糖 でん粉	油			
30 (水)	○	主食	麦ご飯		牛乳／			米 麦		830	23.5	
		副食	いなだの照り焼き	いなだ			砂糖					
			カレー肉じゃが	豚肉		人参 さやいんげん	玉ねぎ しらたき	じゃが芋 砂糖				
			打ち豆汁	大豆 油揚げ 味噌	昆布	人参	大根 ねぎ 白菜		34.8	3.17		
			郷土料理 ～福井県～									
31 (木)	○	主食	セルフサンド(丸パン)		牛乳／			パン		761	30.4	
		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 小麦粉 砂糖	油			
			ツナとわかめの和え物	ツナ	わかめ	人参	きゅうり	砂糖	ごま油			
			ABCマカロニ入りスープ	豚肉 ベーコン		人参	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム	マカロニ		28.3	3.58	
			小魚アーモンド		かたくちいわし			砂糖	アーモンド			
※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、塩分/3g未満です。								平均栄養量		813	25.1	
										31.5	3.02	



1月24日から1月30日は、全国学校給食週間です。

学校給食の歴史を振り返ってみましょう！





そして現在は・・・

旬の食材や地場産の食材を積極的に使用し、栄養バランスはもちろん、家庭で不足しがちな栄養素、摂りにくい食品を考慮した献立を提供しています。

学校給食は食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための「生きた教材」としての役割を担っており、食に関する指導と合わせてさまざまな取り組みがされています。

今月のリクエスト給食 ～手賀中学校～

★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。

郷土食メニュー紹介

22日(火) はたはたの唐揚げ【秋田県】

秋田県の県魚であり、煮魚や干物、鍋物などで食べられています。20cmほどの大きさと上品な甘さのある白身の魚です。

24日(木) こづゆ【福島県】

「こづゆ」は会津の代表的な郷土料理です。地域や季節によって具材が少しずつ変わります。貝柱を使用していることから武家料理であったともいわれています。7つの食材が入り、山の幸、海の幸をたっぷり使った料理です。材料の数は、縁起のよい奇数にこだわります。

30日(水) 打ち豆汁【福井県】

「打ち豆」とは、大豆を水につけてもどしたものを、石うすの上ののせて木づちでつぶしたものです。火が早くとおるので、料理に使いやすく、また食べやすくなります。大豆はたんぱく質を多く含むため、肉や魚が今より手に入らなかった昔から、よく食べられてきました。福井県にあるお寺で、人が多く集まる行事の時に精進料理として親しまれてきたそうです。



メニューについてくわしく紹介します！

