



日	牛乳	こんだてめい	よていこんだてひょう			I補	たんぱく	しじふ	たんぱく	給食
			あか	みどり	きいろ					
12	○	なななくさごはん まつかぜやき れんこんいりこうはくなます しらたまぞうに♪ いりくろまめ	おもに体をつくるものになる ぎゅうにゅう／かつおぶし とりにく みそ こんぶ なんと とりにく くらだいず	おもに体の調子を整えるものになる ひろしな きょうな だいこんば にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ しょうが にんじん だいこん れんこん にんじん はくさい しいたけ	おもにエネルギーのものになる こめ さとう パンこ さとう ごま さとう しらたまもち さといも	570	24.1	11.4	2.35	松風焼は表面が賑やかな半面、裏は白くて寂しいところから、「うら寂しい松風の音」と連想した、風情のある料理名です。
13	○	かしわやさいのポロネーせふうパスタ(スパゲティ)♪ ポテトサラダ ヨーグルト♪	ぎゅうにゅう／ぶたにく チーズ ツナ ヨーグルト かんてん ゼラチン	トマト たまねぎ ねぎ マッシュルーム にんにく にんじん とうもろこし グリンピース レモン かじゅう	スパゲティ さとう あぶら パター じゃがいも さとう あぶら さとう	608	25.0	20.1	1.61	柏市特産のねぎを使用します。甘味があつておいしいです。
16	○	ごはん さばのあげに いそかあえ♪ しょうないふういもに	ぎゅうにゅう／ さば のり なまあげ こんぶ ぶたにく みそ	しょうが ねぎ こまつな はくさい もやし えのきたけ にんじん ごぼう ねぎ はくさい しめじ	こめ さとう でんぷん あぶら ごまごまあぶら さとう あぶら さといも さとう	663	26.0	20.4	1.48	山形県の郷土料理の芋煮です。今日は庄内地方鶴岡市のレシピを参考にしました。
17	○	ターメリックライス ターメリックライスはカレー粉を使用しています キーマカレー パインサラダ♪	ぎゅうにゅう／ だいず ぶたにく とりにく	トマト にんじん たまねぎ グリンピース りんご しょうが にんにく かぼちゃ こんにゃく にんじん パイン	こめ こめこ さとう でんぷん あぶら ココア さとう あぶら	689	24.1	18.2	2.44	キーマカレーは、挽き肉を用いて作ったインドカレーのひとつです。
18	○	ごはん いわしのしょうがに はくさいとツナのあえもの どさんこじる	ぎゅうにゅう／ いわし ツナ とうふ こんぶ さけ とりにく みそ	しょうが にんじん はくさい もやし えのきたけ にんじん たまねぎ とうもろこし しょうが にんにく	こめ さとう みずあめ でんぷん さとう ごま じゃがいも あぶら パター	631	26.0	20.2	2.15	どさんこは漢字で『道産子』と書きます。北海道産の鮭やじゃがいも、とうもろこしを使った汁物です。体が温まりますね。
19	○	ごはん ジャジャンどうふ はるさめスープ	ぎゅうにゅう／ なまあげ ぶたにく みそ わかめ ベーコン とりにく	にら にんじん キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし	こめ でんぷん さとう あぶら はるさめ	604	24.2	19.6	2.19	ジャジャンどうふは揚げた豆腐を肉や野菜と一緒に炒めた料理です。
20	○	むぎごはん さんしょくそぼろ ごまあえ おでん ぼんかん	ぎゅうにゅう／ だいず ぶたにく とりにく がんもどき(とうふにんじんあぶらごましょうゆ) こんぶ なんと あげホール(イロダイグチ好ウオ) うずらたまご	にんじん グリンピース しょうが こまつな キャベツ もやし こんにゃく だいこん ぼんかん	こめ むぎ さとう あぶら さとう ごま さといも さとう	668	27.8	19.8	2.46	 大寒 大寒の日ですので体が温まるおでんにしました。給食室の大きな釜でコトコト煮ます。季節の果物ぼんかんは風邪をひきやすい時期にうれしいビタミンが豊富です。
23	○	ぶたしょうがやきどん(むぎごはん)♪ すいとん	ぎゅうにゅう／ さつまあげ ぶたにく みそ あぶらあげ こんぶ とりにく	にんじん たまねぎ りんご えのきたけ しょうが にんにく こんにゃく にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ	こめ むぎ さとう ごま すいとん(こむぎこ)	602	22.8	16.1	2.11	関東を中心に栽培されている滝野川ごぼうは、秋から冬が旬です。
24	○	ごはん にくだんごのすぶた たまごととうふのちゅうかスープ♪	ぎゅうにゅう／ ぶたにく とりにく だいず とうふ ベーコン たまご	にんじん ビーマン あかビーマン たまねぎ しいたけ たまねぎ とうもろこし はくさい	こめ でんぷん さとう あぶら みずあめ でんぷん さとう あぶら	632	23.7	21.0	2.24	肉団子を揚げて豚骨に入れます。給食では酸味をひかえて食べやすく仕上げます。  1月24日～30日は全国学校給食週間！
25	○	ごはん あじつけのり さんがやき なのはないりおかかあえ さつまいもとなまあげのみそしる	ぎゅうにゅう／ のり あじみそ だいず かつおぶし なまあげ こんぶ とりにく みそ	にんじん たまねぎ ごぼう たけのこ ねぎ なのはな にんじん キャベツ もやし だいこん たまねぎ	こめ さとう みずあめ ラード あぶら さとう でんぷん さとう あぶら さつまいも	586	23.5	17.8	1.83	房総半島の海では魚がたくさんとれます。生の魚はいたみやすいので、火を通して食べる「さんが焼き」が生まれました。栄養バランスにすぐれた郷土料理です。
26	○	むぎごはん ビビンバ(にく)♪ ビビンバ(やさい)♪ タツケジャンスープ ベビーチーズ	ぎゅうにゅう／ だいず ぶたにく とりにく とうふ わかめ とりにく チーズ	しょうが にんにく こまつな にんじん だいこん にんじん たまねぎ もやし しいたけ にんにく	こめ むぎ さとう あぶら さとう ごま あぶら	637	28.4	21.4	1.82	ビビンバはごはんの上にナムルや肉などの具をのせた韓国風の混ぜご飯です。「ビビン」が混ぜる、「バ」がご飯の意味です。
27	○	ごはん はたはたのからあげ(2ぼん) じゃがいものそぼろに♪ きりたんぼじる	ぎゅうにゅう／ はたはた ぶたにく あぶらあげ こんぶ さつまあげ とりにく	しょうが にんにく しらたき にんじん さやいんげん たまねぎ こんにゃく にんじん たまねぎ しいたけ	こめ あぶら でんぷん じゃがいも さとう きりたんぼ(こめ)	649	24.7	18.2	2.17	「はたはた」は、雷光の古語である「霹靂神(はたはたがみ)」の名をとってこう呼ばれるようになったそうです。
30	○	コッペパン グリルチキンガーリックレモンふうみ スパゲティバジリコ♪ ミネストローネスープ	ぎゅうにゅう／ とりにく チーズ だいず こんぶ ベーコン	レモンかじゅう にんにく たまねぎ にんにく バジル パセリ トマト にんじん キャベツ たまねぎ	パン さとう あぶら スパゲティ さとう オリーブオイル あぶら	646	29.1	28.4	2.12	バジリはイタリア料理に欠かせないハーブで、体をあたためてくれる効果や、香りにはリラックス効果もあるようです。
31	○	むぎごはん どうふハンバーグおろしかけ♪ ひじきのごもくに♪ みそちゃんこじる	ぎゅうにゅう／ とうふ とりにく ぶたにく ひじき さつまあげ とりにく あぶらあげ こんぶ なんと ベーコン みそ	だいこん たまねぎ にんにく しらたき にんじん さやいんげん だいこん はくさい しめじ	こめ むぎ でんぷん さとう ラード パンこ さとう じゃがいも パター	620	24.2	17.5	2.88	明治時代に始まったと伝わる「ちゃんこ鍋」元々は力士たちの体を作るための料理で栄養価の高いおいしい鍋です。



※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。 ※「ぎゅうにゅう」は飲用牛乳です。
 ※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取エネルギーの20~30%)、塩分/2g未満です。
 ※別配注は()で表記してあります。例) 丼のご飯、めん料理のうどん等 ★「米」は通年、沼南地区産です。

平均栄養量

629 25.3 19.3 2.13