



| ひ に ち | 牛 乳 | こんだてめい | あか | みどり | きいろ | I初 | たんばく | ししつ | えん |
|-------------|--------|---|---|---|---|------|------|------|------|
| | | | おもに体をつくる もとになる | おもに体の調子を整える もとになる | おもにエネルギーの もとになる | Kcal | g | g | g |
| 2 (月) | ○ | ごはん やきぎょうざ チンジャオロースー たまごとかぶのスーフ おちゃぷリン | ぎゅうにゅう／ ぶたにく だいず ぶたにく こんぶ わかめ とりにく たまご どうにゅう | にら キャベツ ねぎ にんにく しょうが にんじん ビーマン あかビーマン たけのこ しょうが かぶ たまねぎ まっちゃ | こめ ごむぎこ でんぶん ラード ごまあぶら でんぶん さとう ごまあぶら ごま みずあめ さとう でんぶん | 654 | 24.9 | 18.5 | 2.79 |
| 6 (金) | ○ | ごはん カツオコロッケ(ソース) はるまじゅの しおこんぶあえ さわにわん かしわもち | ぎゅうにゅう／ かつお こんぶ こんぶ ぶたにく あずき かんてん | たまねぎ キャベツ きゅうり レモン しらたき にんじん ごぼう だいこん えのきたけ しいたけ | こめ じゃがいも パンこ ごむぎこ さとう あぶら さとう ばくがとう こめこ でんぶん あぶら | 692 | 26.2 | 18.2 | 1.75 |
| 9 (月) | ○ | むぎごはん ポークカレー レタス入りわかめサラダ あまなつみかん | ぎゅうにゅう／ ぶたにく だいず わかめ | トマト かぼちゃ にんじん たまねぎ りんご しょうが にんにく にんじん きゅうり もやし レタス あまなつ | こめ むぎ じゃがいも でんぶん ごむぎこ さとう あぶら ココア さとう ごま ごまあぶら | 671 | 24.1 | 20.0 | 2.25 |
| 10 (火) | ○ | ごはん とりじゃが もやしのいぞかあえ だいこんとあぶらあげの みぞしる ヨーグルトレースン | ぎゅうにゅう／ とりにく のり どうふ あぶらあげ みそ | にんじん たまねぎ グリンピース ほうれんそう もやし えのきたけ こんにやく だいこん ねぎ しめじ ほしぶどう | こめ じゃがいも さとう さとう チョコレート みずあめ ふんどう | 638 | 24.4 | 18.9 | 2.00 |
| 11 (水) | ○ | シュガーあげパン アスパラガスの イタリアンサラダ ツナとだいずの ミネストローネ あじつげこざかな | ぎゅうにゅう／ だいず こんぶ ツナ ぶたにく かたくちいわし | グリーンアスパラガス にんじん キャベツ とうもろこし たまねぎ レモン バジル トマト セロリー たまねぎ グリンピース | こめ パン さとう あぶら さとう あぶら じゃがいも さとう でんぶん | 600 | 27.4 | 21.4 | 1.84 |
| 12 (木) | ○ | にらいりぶたどん (むぎごはん) たまごチンゲンサイの みぞしる アセロラミルク | ぎゅうにゅう／ ぶたにく だいず どうふ こんぶ たまご みそ どうにゅう | しらたき にら たまねぎ もやし しょうが チンゲンサイ にんじん ねぎ えのきたけ アセロラ | こめ むぎ さとう あぶら みずあめ あぶら | 633 | 27.2 | 15.9 | 1.93 |
| 13 (金) | ○ | たけのこごはん さばのしょうゆに フロッコリーの ごまダレあえ はなぶとせきさやの みぞしる ひとくちぶどうゼリー | ぎゅうにゅう／ ぶたにく だいず とりにく あぶらあげ さば わかめ なると | たけのこ オレンジ マーマレード しょうが にんじん フロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん きぬさや ごぼう ねぎ しいたけ ぶどう | こめ あぶら さとう さとう でんぶん ごま ごまあぶら ごうばいほなふ さとう | 604 | 24.8 | 19.3 | 2.83 |
| 16 (月) | ○ | ごはん とりにくのねぎみぞかけ やみつぎキャベツ やながわじる あじつげこざかな | ぎゅうにゅう／ とりにく みそ こんぶ さつまあげ ぶたにく たまご かたくちいわし | ねぎ キャベツ きゅうり どうもろこし たまねぎ しょうが にんにく にんじん きぬさや ごぼう もやし しいたけ | こめ さとう ごまあぶら さとう ごま ごまあぶら さとう でんぶん | 664 | 31.4 | 23.1 | 2.05 |
| 17 (火) | ○ | スパゲティミートソース (スパゲッティ) かぼちゃのフルーツサラダ チーズドッグ | ぎゅうにゅう／ ミルクパウダー だいず ぶたにく チーズ たまご チーズ スキムミルク | トマト にんじん セロリー たまねぎ にんにく かぼちゃ レーズン りんご レモン | スパゲティ あぶら バター ごむぎこ ラード さとう さとう オリーブオイル さとう ごむぎこ あぶら | 681 | 24.5 | 23.4 | 2.06 |
| 18 (水) | ○ | むぎごはん ごもくとりぞぼろどんのく いんげんのごまあえ あつあげとキャベツの みぞしる | ぎゅうにゅう／ とりにく だいず なまあげ こんぶ みそ | にんじん ごぼう グリンピース しょうが さやいんげん もやし キャベツ ねぎ | こめ むぎ さとう あぶら さとう ごま | 637 | 30.2 | 19.3 | 2.12 |
| 19 (木) | ○ | しょくパン りんごジャム オムレツ ネミグラスソースがけ マセドアンポテト ほうれんそういりポタージュ | ぎゅうにゅう／ たまご ぎゅうにゅう とりにく だいず どうにゅう チーズ ぎゅうにゅう | りんご トマト にんじん たまねぎ えのきたけ にんじん きゅうり ほうれんそう たまねぎ どうもろこし パセリ | パン さとう みずあめ でんぶん さとう あぶら ごむぎこ じゃがいも さとう あぶら こめこ | 610 | 25.7 | 20.2 | 2.35 |
| 20 (金) | ○ | ごはん かつおのりょうしあけ かぶのひきにくあんかけ しろいんげんまめのみぞしる ひとくちみかんゼリー | ぎゅうにゅう／ かつお とりにく しろいんげんまめ どうふ あぶらあげ みそ | しょうが こねぎ こかぶ しょうが にんじん もやし えのきたけ みかん | こめ パンこ ごむぎこ さとう でんぶん あぶら でんぶん じゃがいも さとう みずあめ | 658 | 28.1 | 18.3 | 2.02 |

日本一餃子を食べる県は、宇都宮や浜松が有名でしたが、昨年は、宮崎県でした。宮崎県の餃子は、ラード(豚肉の油)で焼くそうです。

今日はコロッケの日(5月6日)です。普段魚の苦手な子も、このかつおコロッケは、臭みもなく甘いので、食べてみてくださいね。
沢煮(わか)の、沢は「たくさん」という意味。干切り野菜と豚肉をたっぷり使った汁です。

旬のレタスのサラダです。給食なので、火を通さなければいけないのが残念ですが、シャキシャキした食感を楽しんでください。

鶏じゃがです。甘辛く味付けし、おかずと混ぜられないよう煮煮してみました。それから、新デザートです！レーズンの苦手な子も食べられますか？

アスパラガスのイタリアンサラダです。レモンのさわやかな香りとアスパラガスのほろ苦さで季節を感じてください。

疲労回復の効果がある、豚肉とニラの組み合わせです。

鯖の醤油煮は、鯖の臭みをとるのに、オレンジ果汁を使用しています。季節を楽しめる献立にしました。

東京の郷土料理、柳川鍋とはドジョウを使った料理です。給食向けに、ドジョウを豚の干切り肉に代え汁物にしました。スタミナがつき、暑さでバテ気味の時にピッタリです。

給食では、なかなかフルーツを付けられないので、サラダに入れました。

いんげんには、初夏の疲れを吹き飛ばしてくれる栄養がたくさん入っています。

ポタージュの中にほうれん草を入れました。ほうれん草は油と一緒に食べると、栄養がたくさんとれます。マセドアンは、フランス語で「角切り」という意味です。給食センターは、ほかの野菜の角切りが難しかったので、じゃが芋だけ「マセドアン」です。

柏は、小かぶの生産日本一です。小かぶを皆さんに好きになってもらいたいという思いを込めて作りました。また白いんげん豆との組み合わせで、お腹を丈夫にしてくれます。

Table with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional values. Includes items like ごはん, じゃがいも, さとう, etc.

Summary table for average nutrition: 平均栄養量 (Average Nutrition) with values 651, 26.8, 20.2, 2.20.

※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、塩分/2g未満です。
※別配缶は()で表記してあります。例) 丼のご飯、めん料理のスパゲッティ等。



柏センター 学校給食の紹介



和食を中心の一汁二菜を基本とした献立に、週2回程度、洋食や中華を取り入れていきます。
様々な食品、味を経験できるように、また、別の調理法で出すことで、苦手な物を食べやすくする工夫をしています。
また、成長期に必要なカルシウムや鉄等を積極的にとり入れています。

<主食>

- ご飯: 沼南産のコシヒカリ100%です。週に3-4回程度提供します。
- パン: 小麦粉と米粉を使用しています。小麦粉は国産100%です。千葉県産さとのそらを25%使用しています。米粉は千葉県産です。週に1回程度提供します。

<めん>

- めん: 月に1回程度提供します。ラーメン・うどん・スパゲッティーなど

<牛乳>

- 牛乳: 千葉県産です。毎日1本(200ml)付きます。

<おかず>

- おかず: 主菜(肉・魚・卵・大豆製品などのおかず)・副菜(主に野菜のおかず)を提供しています。 ※夏季は衛生面から、たんぱく質(卵(マヨネーズ含む)・ハム・ツナ・豆腐等)の入ったサラダを禁止しています。

<汁物>

- 汁物: その日の献立に合わせた汁物を提供しています。薄味でも満足いくよう、だしにこだわり、繊細な旨味を感じる舌を育てます。

<こんげつしゅんのしょくざい>
はるきゃべつ・アスパラガス・さやえんどう・グリーンピース・ごぼう・たけのこ
じゃがいも・ぜんまい・わかめ・かつお など

<ちばけんさんのしょくざい>
こねぎ・にんじん(いちぶ)・ぶたにく(いちぶ)・キャベツ(いちぶ)・にら
きゅうり・こまつな・だいこん・ちんげんさい・ねぎ・ほうれんそう・もやし
かぶ(かしわさん)・こかぶ(かしわさん)・パン(いちぶ)・こめ(かしわさん)
ぎゅうにゅう など

元気にスタート!
新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。
新しい環境にもすっきり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て
体調を崩しやすい時期でもありますので、5月は疲労回復、ストレスを和らげる組み
合わせて献立を考えました。心も体も食事から元気になりますように!

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!

- 早寝・早起きを心がける
- 朝・昼・夕の3食をしっかりと食べる
- 日中は元気に体を動かす