



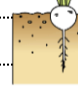



令和3年11月 よていこんだてひょう 柏市給食センター

| ひにち | 牛乳 | こんだてめい | あか | みどり | きいろ | Ical | たんぱくしつ | ししつ | えんぶん |
|-------|----|-------------------|--------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|--|--------|------|------|
| | | | おもに体をつくるものになる | おもに体の調子を整えるものになる | おもにエネルギーのものになる | Kcal | g | g | g |
| 1(月) | ○ | ごはん | ぎゅうにゅう | | こめ | 638 | 29.0 | 19.7 | 2.22 |
| | | わふうハンバーグりんごソースかけ | とうふ とりにく ぶたにく | たまねぎ りんご しょうが にんにく | パンこ でんぶん さとう | れんこんやごぼう、だいこんなど、こんさいのいがたくさんはあったからだのあたたまるみそしるです。 | | | |
| | | ブロッコリーのおかかあえ | かつおぶし | ブロッコリー もやし | | | | | |
| | | こんさいのみそしる | あぶらあげ こんぶ とりにく みそ | にんじん ごぼう だいこん ねぎ れんこん | さといも ごま あぶら | | | | |
| | | あじつけこざかな | かたくちいわし | | さとう でんぶん | | | | |
| | | ごはん | ぎゅうにゅう | | こめ | | | | |
| 2(火) | ○ | なまあげのちゅうかに | だいたず なまあげ ぶたにく みそ | にら にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく | でんぶん さとう ごまあぶら | かしわさんのだいこんをしょうしたナムルです。だいこんにきのアセロラゼリーですね。 | | | |
| | | だいこんのナムル | | きゅうり だいこん もやし きくらげ にんにく | さとう ごま ごまあぶら ラー油 | | | | |
| | | アセロラゼリー | かんてん | アセロラ レモン | さとう みずあめ | | | | |
| 4(木) | ○ | テーブルロール | ぎゅうにゅう | | パン | 658 | 28.2 | 27.4 | 2.20 |
| | | とりにくのオレンジマーマレードやき | とりにく | オレンジ みかん なつみかん | マーマレード さとう みずあめ | とりにくをオレンジマーマレードいりのきゅうしよくセンターでづくりのたれにつけこんでやきます。にんきメニューです！ | | | |
| | | カリフラワーとツナのサラダ | あおのり(あおさ) ツナ | ごまつな カリフラワー どうもろこし レモン | さとう あぶら | | | | |
| | | パンプキンポタージュ | だいたず どうにゅう ベーコン チーズ | かぼちゃ たまねぎ | こめご パター | | | | |
| | | ごはん | ぎゅうにゅう | | こめ | | | | |
| 5(金) | ○ | おからコロッケ | おから | にんじん ねぎ しいたけ | じゃがいも パンこ こむぎこ でんぶん さとう コーンフラワー あぶら | あきやさいのものには、くりもはいます。さがしてみてくださいね！ひとくちチリアレモンゼリーは、しんメニューです。おあじはいかがですか？ | | | |
| | | あきやさいのもの | だいたず とりにく | にんじん ごぼう きくらげ | くりさといも さとう | | | | |
| | | じゃがいもとたまねぎのみそしる | こんぶ みそ | たまねぎ しめじ | じゃがいも | | | | |
| | | ひとくちチリアレモンゼリー | | レモン | さとう | | | | |
| 8(月) | ○ | ごはん | ぎゅうにゅう | | こめ | 668 | 22.3 | 21.0 | 2.05 |
| | | さばのみそに | さば みそ | | さとう | はのけんこうをかながえたこんだてです。◆カルシウムをおおくむしよくひん さば、きりぼしだいこん、あぶらあげ ◆かみごたえのあるしよくひん きりぼしだいこん、こんにやく、にんじん、ごぼう | | | |
| | | きりぼしだいこんとりんごのなます | | こんにやく にんじん きりぼしだいこん りんご レモン | さとう | | | | |
| | | すいとん | あぶらあげ こんぶ とりにく | こんにやく にんじん ごぼう ねぎ しいたけ | すいとん(こむぎこ) じゃがいも | | | | |
| | | ごはん | ぎゅうにゅう | | こめ | | | | |
| 9(火) | ○ | やきぎょうざ | ぶたにく だいたず | にら キャベツ ねぎ にんにく しょうが | ラード ごまあぶら こむぎこ でんぶん | こざかなには、せいちょうきにひつようなカルシウムがたくさんはっています。また、かみごたえのあるしよくひんなので、のうやあごのせいちょうにもやくだちますね。 | | | |
| | | なまあげとぶたにくのみそいため | なまあげ ぶたにく みそ | にんじん キャベツ たまねぎ しょうが にんにく | でんぶん さとう あぶら | | | | |
| | | ちゅうかたまごスープ | わかめ とりにく たまご | にんじん もやし | でんぶん | | | | |
| | | こざかなアーモンド | かたくちいわし | | アーモンド さとう でんぶん | | | | |
| 10(水) | ○ | きんぴらどん(むぎごはん) | ぎゅうにゅう ぶたにく | しらたき にんじん ピーマン ごぼう | こめ むぎ さとう ごま あぶら | 659 | 25.1 | 16.8 | 2.24 |
| | | あつやきたまご | たまご | | さとう でんぶん あぶら | かぼちゃとたまねぎのあまみがやさしいみそしるです。 | | | |
| | | かぼちゃのみそしる | あぶらあげ こんぶ みそ | かぼちゃ たまねぎ えのきたけ | | | | | |
| | | ドライブルー | | ブルー | | | | | |
| 11(木) | ○ | こくとうパン | ぎゅうにゅう | | パン こくとう | 643 | 28.1 | 20.6 | 2.15 |
| | | チリコンカーン | だいたず ぶたにく とりにく | にんじん たまねぎ にんにく | こむぎこ あぶら | みかんは、かぜよぼうにもうれしいビタミンほうふなくだもの。きゅうしよくセンターでは、ひとつひとつ てであらっています。 | | | |
| | | ジャーマンポテト | ベーコン | にんじん どうもろこし パセリ | じゃがいも パター | | | | |
| | | みかん | | みかん | | | | | |
| 12(金) | ○ | ごはん | ぎゅうにゅう | | こめ | 646 | 27.4 | 18.9 | 2.09 |
| | | いかのパプリカソースかけ | いか | トマト たまねぎ パプリカ しょうが にんにく | さとう あぶら でんぶん | パプリカとは・・・パプリカはピーマンよりあまみがつよく、にくあつでおおきいものがおいです。えいようてきには、カロテンやビタミンCをおおくみします。 | | | |
| | | ちゅうかあえ | ツナ | ごまつな にんじん きりぼしだいこん レモン | さとう ごま ごまあぶら | | | | |
| | | ワンタンスープ | こんぶ とりにく | にんじん ねぎ はくさい もやし にんにく | ワンタンのかわ | | | | |
| | | だいたずこんぶ | だいたず こんぶ | | さとう | | | | |
| 15(月) | ○ | ごはん | ぎゅうにゅう | | こめ | 637 | 28.0 | 19.9 | 2.43 |
| | | ししゃものあおのりあげ(2ほん) | あおのり(あおさ) ししゃも | | でんぶん あぶら | カルシウムほうふなししゃもをあげて、おなじカルシウムやてつぶんほうふなあおのりをまぶします。 | | | |
| | | ちくぜんに | とりにく | こんにやく にんじん さやいんげん ごぼう れんこん | さといも さとう | | | | |
| | | えのきたけのみそしる | とうふ あぶらあげ こんぶ みそ | だいこん ねぎ えのきたけ | | | | | |
| 16(火) | ○ | むぎごはん | ぎゅうにゅう | | こめ むぎ | 683 | 23.1 | 18.2 | 2.51 |
| | | さつまいもカレー | だいたず ひよこまめ こんぶ ベーコン とりにく | にんじん たまねぎ りんご トマト かぼちゃ しょうが にんにく | さつまいも じゃがいも こめ でんぶん さとう こむぎこ あぶら ココア | きせつさつまいもをいれたカレーです。さつまいものあまみがにんきです。 | | | |
| | | はくさいとアスパラとパインのサラダ | | こんにやく グリーンアスパラガス はくさい パイン | さとう あぶら | | | | |

| ひにち | 牛乳 | こんだてめい | あか | みどり | きいろ | I礼キ- | たんぱくしつ | ししつ | えんぶん | |
|--|----|--|---|--|---|---|--------|------|------|------|
| | | | おもに体をつくるものになる | おもに体の調子を整えるものになる | おもにエネルギーのものになる | Kcal | g | g | g | |
| 17(水) | ○ | タンタンめん(ちゃんぽんめん) わかめのおかかあえ チーズドッグ | ぎゅうにゅう/ だいず ぶたにく とりにく わかめ かつおぶし たまご チーズ スキムミルク | にんじん ねぎ もやし しいたけ しょうが にんにく こんにゃく こまつな きりほしだいこん |  | ちゃんぽんめん でんぶん ごま ごまあぶら あぶら ラード | 621 | 26.8 | 26.9 | 2.83 |
| <p>だいにんきのチーズドッグ！わかめやおかかにもカルシウムやむきしつがおおおくふくまれています。</p> | | | | | | | | | | |
| 18(木) | ○ | はいがパン いちごジャム タンドリーチキン はなやさいサラダ ミネストローネスープ | ぎゅうにゅう/ とりにく ヨーグルト あおのり(あおさ) だいず ベーコン | いちご しょうが にんにく ブロッコリー どうもろこし トマト にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ | | パン さとう みずあめ さとう じゃがいも さとう あぶら マカロニ | 608 | 27.6 | 22.8 | 2.56 |
| <p>にんきのいちごジャム。あまずっぱいあじがしよくよくをましてくれませぬ。はいがにはビタミンるいがおおおくふくまれます。</p> | | | | | | | | | | |
| 19(金) | ○ | ごはん のりつくだに いわしのさんがやき さんしよくツナあえ ごまじたてみそしる | ぎゅうにゅう/ のり いわし たら みそ ツナ なまあげ こんぶ とりにく みそ | ねぎ しそ しょうが こまつな にんじん もやし こんにゃく にんじん ごぼう だいこん ねぎ |  | こめ さとう みずあめ でんぶん はちみつ パンこ でんぶん さとう オリーブオイル さとう ごま | 611 | 22.4 | 21.0 | 2.14 |
| <p>ちさんしょうのこんだて 千産千消の献立 ◆ちばけんさんのしよくひん ぎゅうにゅう、こめ、いわし、かぶ だいこん、きゅうり、こまつな キャベツ、ねぎ、にんじん</p> | | | | | | | | | | |
| 22(月) | ○ | なめし とりにくのからあげ あかピーマンいりごまあえ さつまじる | ぎゅうにゅう/ かつおぶし とりにく どうふ こんぶ さつまあげ ぶたにく みそ | ひろしまな きょうな だいこんば しょうが にんにく あかピーマン キャベツ もやし こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ | | こめ さとう でんぶん あぶら さとう ごま さつまいも | 664 | 26.3 | 21.5 | 2.32 |
| <p>だいにんきのとりにくのからあげです。きゅうしよくセンターでつくりのたれにつけこんで、ちょうりいんさんたちががんばってあげていますよ。</p> | | | | | | | | | | |
| 24(水) | ○ | ごはん さんまのもみじに こまつなのあえも とんじる りんご | ぎゅうにゅう/ さんま かつおぶし どうふ あぶらあげ こんぶ ぶたにく みそ | パプリカ だいこん こまつな にんじん はくさい もやし こんにゃく だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが りんご |  | こめ さとう でんぶん さとう さといも | 628 | 24.3 | 20.8 | 1.95 |
| <p>いい にほんしよく 11月24日は和食の日</p> | | | | | | | | | | |
| 25(木) | ○ | ぶどうパン シルバーのトマトソースかけ きのこのサラダ かぶいりこめこシチュー | ぎゅうにゅう/ シルバー だいず どうにゅう ベーコン とりにく チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム | トマト さやいんげん キャベツ どうもろこし しめじ たまねぎ レモン にんじん かぶ たまねぎ |  | ぶどうパン さとう さとう あぶら じゃがいも こめこ バター | 647 | 31.0 | 24.0 | 2.70 |
| <p>かわしめいさんのかぶをしようしたシチューです。おこめをこなししたこめこでとろみをつけます。</p> | | | | | | | | | | |
| 26(金) | ○ | むぎごはん ビビンバ(にく) ビビンバ(やさい) うずらたまごとわかめのスープ ベビーチーズ | ぎゅうにゅう/ だいず ぶたにく とりにく どうふ わかめ ベーコン うずらたまご チーズ | ぜんまい しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん にんじん ねぎ えのきたけ |  | こめ むぎ さとう ごまあぶら さとう ごま ごまあぶら | 647 | 30.3 | 22.4 | 2.08 |
| <p>にんきメニューのビビンバです。やさいがたっぷりとれますね。</p> | | | | | | | | | | |
| 29(月) | ○ | ごはん すきやき きびなごごまフライ(2ほん) いそかあえ ヨーグルト | ぎゅうにゅう/ やきどうふ ぶたにく とりにく きびなご のり ヨーグルト かんてん ゼラチン | しらたき にんじん さやいんげん たまねぎ ねぎ はくさい しいたけ たまねぎ ほうれんそう はくさい もやし えのきたけ | | こめ さとう あぶら パンこ ごむぎこ ごま あぶら さとう さとう | 681 | 31.3 | 16.7 | 2.26 |
| <p>ながさきし でとれた、きびなごをフライにしました。ちょうりいんさんがこうばしくカリッとあげてくれます。</p> | | | | | | | | | | |
| 30(火) | ○ | ごはん マーボーどうふ こまつないりはるさめサラダ みかん | ぎゅうにゅう/ だいず どうふ ぶたにく みそ ツナ | にら にんじん たけのこ ねぎ しいたけ しょうが にんにく こまつな きゅうり もやし きくらげ みかん |  | こめ でんぶん さとう ごまあぶら はるさめ さとう ごまあぶら | 644 | 26.9 | 18.0 | 1.99 |
| <p>ちばけん でとれた、しんせんなこまつなをつかったサラダです。はるさめがツルっとしてにんきです。</p> | | | | | | | | | | |

| | | | | |
|-------|-----|------|------|------|
| 平均栄養量 | 650 | 26.7 | 20.9 | 2.24 |
|-------|-----|------|------|------|

※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。
※別記缶は()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。
※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I礼キ-の20~30%)、塩分/2g未満です。

家庭で実践したい「和食」の取り組み

食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う



はしを正しく使って食べる



ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる



伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる



旬の食べ物を味わう

