

令和5年12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	しょくえん そどう りょう
			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				
1 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	608	29.1	16.4	2.08
		ニギスイそべフライ(2ほん)	ニギス あおさ		あぶら こめこ てんさいとう パンこ				
		むしどりときゅうりのあえもの	とりにく	とうみょう キャベツ きゅうり もやし	さとう あぶら				
		とんじる♪	とうふ ぶたにく みそ	こんにやく にんじん ごぼう だいこん たまねぎ	じゃがいも				
		こくとうだいず	だいず		さとう こくとう かんばいこ こむ ぎこ でんぶん あぶら	「ニギス」は「シロギス」に似ていることから「似鱈」と書きます。和え物には、「豆苗」という野菜が入っています。豆苗にはいろいろなビタミンが入っています。			
4 (月)	○	さけとほうれんそうの クリームスパゲティ(スパゲティ)	ぎゅうにゅう/ しろいんげん まめ どうにゅう さけ とりにく チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ほうれんそう たまねぎ とうもろこし えのきたけ	こめこ スパゲティ あぶら パ ター	604	28.3	21.2	1.54
		じゃがいもとベーコンのサラダ	ベーコン	にんじん にんにく きゅうり	じゃがいも さとう オリーブオイル				
		ドライブルー		ブルー					
おおつがおかちゅう2ねんせいがかんがえたこんだて									
5 (火)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	612	28.2	18.1	2.61
		かぶいりマーボーどうふ	だいず とうふ ぶたにく みそ	にら にんじん かぶ たけのこ ねぎ しいたけ しょうが にん にく かぶのは	でんぶん さとう ごまあぶら				
		ワンタンスープ♪	とりにく	にんじん ほうれんそう ねぎ もやし しょうが にんにく	ワンタンのかわ 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				
6 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	634	26.7	18.0	2.67
		チキンチキンごぼう	ぎょうどりょうり とりにく	えだまめ ごぼう たまねぎ にんにく	さとう あぶら こむぎこ でんぶん こめこ コーンフラワー				
		ごじる	だいず どうにゅう こんぶ ぶ たにく みそ	こんにやく にんじん ごぼう だいこん たまねぎ しょうが	じゃがいも				
		みかん		みかん					
山口県の郷土料理「チキンチキンごぼう」です。200kg以上の鶏肉を揚げています。臭汁は寒い時期に体が温まる汁物です。									
7 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	601	26.5	19.6	1.74
		いなだゆずしおこうじやき	いなだ	ゆず	さとう				
		うめおかかあえ	かつおぶし	にんじん キャベツ もやし うめほし りんご	さとう				
		ちくわぶいりこんさいじる	とりにく	こんにやく にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	ちくわぶ(こむぎこ)				
いなだに使っている塩麹は、味をつけたり魚の臭みを消したりする効果があります。根菜汁の中にはおでんの具におなじみのちくわぶが入っています。									
8 (金)	○	きなこあげパン♪	ぎゅうにゅう/ きなこ		パン さとう あぶら	579	25.6	22.1	1.95
		ポトフ	ぶたにく	にんじん かぶ セロリー たまねぎ	じゃがいも				
		マカロニサラダ	ツナ	にんじん キャベツ きゅうり	マカロニ さとう あぶら				
		ヨーグルト♪	ヨーグルト かんてん ゼラチン		さとう				
ポトフは、豚肉ができるだけ柔らかくなるようにじっくり煮ました。揚げパンはリクエストが多いメニューの1つです。									
11 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	639	26.6	24.0	1.63
		タンドリーチキン	ごまいり とりにく ヨーグルト	しょうが にんにく	さとう ごま				
		ジャーマンポテト	ベーコン	にんじん とうもろこし たまねぎ パセリ	じゃがいも パター				
		ABCマカロニいりスープ♪	ぶたにく ベーコン	にんじん キャベツ たまねぎ マッシュルーム	マカロニ				
タンドリーチキンは、給食センターでカレー粉やヨーグルト等を合わせた特製ダレにつけてからオープンで焼いています。									
12 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	603	25.1	18.6	2.40
		こまいフライ(ソース)	こまい		あぶら こむぎこ パンこ				
		のりあえ♪	のり	ごまつな にんじん ほうれんそう もやし えのきたけ	さとう				
		せんべいじる	きょうどりょうり とりにく	しらたき にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	なんぶせんべい				
		ベビーチーズ	チーズ						
こまいは北海道で多くとれる魚です。漢字で書くと「氷下魚」で、その名の通り水などの温度が低いところで卵を産むことからこの名がついたと言われています。									
13 (水)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	601	27.4	20.0	2.05
		ホイコウロウ	だいず ぶたにく みそ	にんじん ビーマン キャベツ たけのこ たまねぎ しょうが に んにく	さとう ごまあぶら あぶら				
		うずらたまごとわかめのスープ	とうふ わかめ うずらたまご	にんじん ねぎ しいたけ					
		ひとくちぶどうゼリー♪		ぶどうかじゅう	さとう				
回鍋肉は、中国の四川料理の1つです。今日は670kgくらいの豚肉と野菜が入っています。									
14 (木)	○	コッペパン(たてスライス)	ぎゅうにゅう		パン	581	25.4	23.3	2.60
		セルフホットドック ウィンナー	ウィンナー						
		セルフホットドック やさい		キャベツ きゅうり たまねぎ	さとう あぶら				
		ふゆやさいのこめこチャウダー	しろいんげんまめ どうにゅう とりにく チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	かぼちゃ にんじん ブロッコリー かぶ カリフラワー たまね ぎ エリンギ	こめこ じゃがいも あぶら パ ター				
		りんご		りんご					
今月のおはなし給食メニューです。お話しに出てくる食べ物をたくさん取り入れました。ホットドック・たまねぎ・かぼちゃ・りんご...読んで楽しみ食べて楽しんでくださいね。									
15 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	606	27.1	18.9	2.70
		あつやきたまご♪	たまご こんぶ		さとう でんぶん あぶら				
		にくじゃが♪	ぶたにく	しらたき にんじん さやいんげん たまねぎ	じゃがいも さとう				
		かしわだいこんのみそしる	とうふ あぶらあげ わかめ み そ	にんじん ほうれんそう だいこん だいこんのは					
給食センターの肉じゃがは蒸気の釜を使って作っているので、ほくほくしています。少し甘めの卵焼きもリクエストメニューです。									

令和5年12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	I補 ⁺	たんぱく しつ	しつ	しょくえん そうとう りょう	
			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とになる					Kcal
18 (月)	○	さつまいもパン	ぎゅうにゅう／			さつまいも パン	605	28.1	25.0	2.93
		チキンのハーブやき	とりにく	たまねぎ にんにく パセリ	オリーブオイル					
		かいそうサラダ (あおじぞドレッシング)	くわかめ わかめ かんてん こんぶ あかさぎのり しらすぎ のり あかつのまた	にんじん キャベツ きゅうり もやし あおじそ	さとう みずあめ					
		ボルシチ	しろいんげんまめ ぶたにな まクリーム	にんじん トマト かぶ キャベツ セロリ たまねぎ ビー にんにく	こめ こじやがいも でんぶん さ とう バター					
ちばけんさん 千葉県産のさつまいもが少し入ったパン です。ボルシチにはかかわとれたピーツを いれました。ピーツはほうれん草と同じ仲 間の野菜です。										
19 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／			こめ	599	27.3	20.2	1.90
		あかうおのにつけ	あかうお(アラスカメヌケ)			さとう みずあめ				
		じゃがいもごまあえ		こまつな にんじん	じゃがいも さとう ごま					
		かきたまじる	とうふ こんぶ たまご	ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	でんぶん					
		スナックアーモンド			アーモンド					
あかうお や ぎかな きゅうりょく で 赤魚は、焼き魚として給食でも出ていま すが、煮魚もあります。身がくずれやす いのできをつけてください。かきたまじる ほうれん草はかかわとれたものです。柏の 三大野菜の1つです。										
20 (水)	○	チキンライス	ぎゅうにゅう／とりにく だいず	トマト にんじん たまねぎ とうもろこし		こめ あぶら さとう	667	16.6	27.1	2.62
		とうふナゲット(1こ)	とうふ どうにゅう いとよりだい	たまねぎ	あぶら さとう こむぎこ でんぶん					
		キャベツとウインナーのスープ	ウインナー	にんじん キャベツ たまねぎ	パスタ(こむぎこはつがげんまい)					
		クリスマスデザート しっとりチョコケーキ♪		レモン	でんぶん あぶら チョコレート て んさいとう ココナッツミルク					
スープの中には雪の結晶の pasta が入っ ているかもしれません。もうすぐやってくる 冬休みが楽しいものとなりますように☆お 楽しみメニューです。										
21 (木)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう／			こめ むぎ	628	21.6	17.2	1.94
		とうじポークカレー♪	しろいんげんまめ だいず ぶ たになく	かぼちゃ にんじん たまねぎ れんこん りんご しょうが に んにく トマト	じゃがいも こめこ さとう でんぶ ん あぶら コア こむぎこ					
		こんにやくいりサラダ	とう じ こん だて	こんにやく キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	さとう あぶら					
		みかん		みかん						
とうじ「ん」のつく食べ物を食べるとよいと言 われています。いんげん豆・人参・南瓜・れん こん・りんご・にんにく・玉ねぎ。カレー以外に もみかん・こんにやくを使いました・・・よいお 年を！										

平均栄養量	611	26.0	20.6	2.22
-------	-----	------	------	------

※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。★「米」は通年、沼南地区産です。
 ※「ぎゅうにゅう／」は飲用牛乳です。※別配缶は()で表記してあります。例)丼のご飯、めん料理のうどん等
 ※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)グラム、脂質/18.1(17.8~21.3)グラム(摂取I補⁺の20~30%)、食塩相当量/2グラム未満です。
 ※今月から各校のリクエストメニューを取り入れています。リクエストメニューには♪がついています。お楽しみに。

☆大津ヶ丘中学校 2年生が1食分の献立を考える学習をしました☆

11月に続き、今月も2年2組の考えた献立を給食で取り入れました。

献立の工夫したところや難しかったところを紹介します。

◎献立が出されるのが冬なので、温かいクリームパスタにしました。また、旬の鮭とほうれん草を使用しました。
 学校の給食でクリームパスタみたいなのは見たことがなかったので、あったら新しいかなと思って献立をたてました。

ことし とうじ
今年の冬至は、
がつ にち
12月22日です。



幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で一番太陽の出ている時間が短くなる日です。

昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も弱まると考えていたことから、

冬至の日にかぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて

幸運を呼び込み、健康を願う風習が生まれたそうです。

ん のつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ (なんがん) れんこん きんなん きんかん
にんじん かんてん うどん

柏三大野菜について

皆さんの住む柏市では、たくさんの野菜がとれます。柏市ではたくさんとれる「かぶ・ねぎ・ほうれん草」を「柏の三大野菜」としています。

今月は旬の時期ということもあり、給食にも登場します。今が美味しい旬の野菜を味わいながら、食べて元気に過ごしましょう。

かぶ・・・5日 麻婆豆腐 8日 ポトフ 14日 冬野菜の米粉チャウダー 18日 ボルシチ

ねぎ・・・12日 せんべい汁

ほうれん草・・・19日 かきたま汁

他にも、大根やピーツは柏市産を使っています。皆さんの住んでいる場所の近くでとれているかもしれませんね。

