

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のになる				
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「似鱸」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 とうにゅう 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 とうにゅう 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 とうにゅう 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

Table with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional values (Kcal, protein, carbs, fat). Includes items like 'さつまいもパン', 'チキンのハーブ焼き', 'かきたまじる', etc.

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。★「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)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2g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。

Summary table for average nutrition: 平均栄養量 (Kcal: 611, Protein: 26.0, Carbs: 20.6, Fat: 2.22)

☆大津ケ丘中学校 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。

今年の冬至は、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。

Infographic showing 'ん' (n) sound ingredients: かぼちゃ(なんばん), にんじん, かんてん, うどん. Text: '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。

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 ポルシチ

ねぎ・・・12日 せんべい汁

ほうれん草・・・19日 かきたま汁

他にも、大根やピーズ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。

