



ひにち	牛乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I補給	たんぱく	しつ	しつ	しょくえん
			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	g
11(火)	○	わふうミートソーススパゲティ(スパゲティ) ちばげんさんごまつなとコーンのサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう / だいたい ぶたにく みそ	トマト にんじん たけのこ たまねぎ えのきたけ しいたけ しょうが	こめこ スパゲティ さとう あぶら	597	25.2	18.6	2.80	わふう 和風のミートソースなので、味噌や醤油が入っています。今年度もよろしくおねがいします。
12(水)	☆☆☆ にゅうがくしき ☆☆☆ 1ねんせいのみなさん おめでとうございます									
13(木)	○	きなこあげパン マカロニサラダ かしわかぶのポタージュ あじつけこざかな	ぎゅうにゅう / きなこ	にんじん キャベツ きゅうり	パン さとう あぶら マカロニ さとう あぶら こめこ じゃがいも パター	588	26.5	26.9	1.90	おつちしょう 大津一小4年生が昨年度考えた「柏かぶのポタージュ」です。柏市大井産のかぶです。かぶの葉も使いました。
14(金)	○	ごはん ししゃものからあげ(2ほん) いそかあえ しんたまねぎとじゃがいものみそしる こくとうだいず	ぎゅうにゅう / ししゃも のり	しょうが にんにく こまつな にんじん ほうれんそう もやし えのきたけ	こめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう じゃがいも さとう こくとう かんばいこ こむぎこ でんぶん あぶら	606	24.5	21.0	2.69	ししゃもは、給食でよくでる魚です。今日は8200本のししゃもを給食センターで揚げました。骨も頭も丸ごと食べてください。
17(月)	○	ちゅうかどん(ごはん) ワンタンスープ ドライブルー	ぎゅうにゅう / なると いか ぶたにく とりにく	にんじん キャベツ たけのこ たまねぎ ほうれんそう もやし しょうが	こめ でんぶん さとう ごま ラード ワンタンのかわ	608	26.0	14.8	2.11	ちゅうかどん 中華丼に使った食材は全部で680kg、12種類の食材が入っています。
18(火)	○	ごはん いかのかりんあげ たけのこのおかか とんじる	ぎゅうにゅう / いか	こんにやく にんじん さやいんげん たけのこ	こめ でんぶん さとう あぶら さとう ごま あぶら じゃがいも	600	29.5	18.0	2.62	きょう 今日は、筍やちくわ・いかなどよく噛んで食べる食材が入っています。よく噛むと体に良いことがたくさんあります。
19(水)	○	むぎごはん あめいろたまねぎいりカレー フルーツかんでんあえ	ぎゅうにゅう / しろういんげんまめ だいず こんぶ ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマト かぼちゃ	こめ むぎ じゃがいも こめこ さとう でんぶん あぶら コア こむぎこ さとう	626	20.8	17.5	1.89	にんじん 人気のカレーライスです。あめ色のたまねぎをたっぷり使っています。
20(木)	○	むぎごはん あげぎょうざ(1こ) パンサンスウ マーボー豆腐	ぎゅうにゅう / ぶたにく だいず	にんじん きゅうり もやし	こめ むぎ あぶら ラード こむぎこ でんぶん さとう コーンスターチ はるさめ さとう ごま ごまあぶら でんぶん さとう ごまあぶら	638	25.5	23.1	1.98	ばん パン(拌三絲)の意味は、千切りにした三種の食材を和えた料理のことです。今日は四種類なので「拌四絲(拌四絲)」ですね。
21(金)	○	ごはん ぶりのあげに にくじゃが はるキャベツのみそしる	ぎゅうにゅう / ぶり	しょうが しらたき にんじん さやいんげん たまねぎ	こめ さとう こむぎこ でんぶん あぶら じゃがいも さとう あぶら	611	26.1	20.7	2.32	はる 春キャベツはやわらかく甘みがあるのが特徴です。肉じゃがはじゃが芋の形が残るように丁寧に作りました。
24(月)	○	わかめごはん あつやきたまご きんぴらごぼう とうふとあぶらあげのみそしる ひとくちみかんゼリー	ぎゅうにゅう / わかめ かつおぶし	しらたき にんじん ピーマン ごぼう	こめ さとう さとう でんぶん さとう ごま あぶら じゃがいも さとう	578	23.7	17.3	2.77	きんぴら 金平ごぼうは東京都の郷土料理で、家庭でもよく食べていると思います。ごぼうは江戸東京野菜の一つで、滝野川ごぼうは特に古くから栽培されています。
25(火)	○	むぎごはん ビビンバ(にく) ビビンバ(やさい) ごもくスープ ベビーチーズ	ぎゅうにゅう / だいず ぶたにく とりにく	しいたけ しょうが にんにく こまつな にんじん ほうれんそう もやし にんじん ねぎ しょうが チンゲンさい	こめ むぎ さとう ごまあぶら さとう ごま ごまあぶら でんぶん	626	29.9	23.5	2.26	ビビンバ 「混ぜる」が「飯」という意味があります。韓国料理の一つです。ご飯と具を混ぜて食べてください。
26(水)	○	まるパン(よこスライス) ポークコロッケ(ソース) きりぼしだいこんのナポリタン ABCマカロニいりスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう / ぶたにく だいず	たまねぎ トマト にんじん ピーマン きりぼしだいこん たまねぎ にんにく	パン あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ さとう コーンスターチ あぶら マカロニ さとう	656	24.2	27.1	2.99	きりぼしだいこん 切干大根のナポリタンは、スパゲティの代わりに切干大根を使っています。切干大根は、和風のおかずになることが多いですが、洋風のおかずにもなります。
27(木)	○	ハヤシライス(むぎごはん) こんにやくいりサラダ スナックアーモンド	ぎゅうにゅう / しろういんげんまめ ぶたにく ベーコン なまぐりん	トマト にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム しょうが にんにく こんにやく キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	こめ むぎ こめこ じゃがいも さとう あぶら こむぎこ でんぶん さとう あぶら アーモンド	631	22.3	20.5	1.76	ハヤシライス ハヤシライスは日本生まれの洋食です。名前の由来はいろいろな説があります。調べてみましょう。
28(金)	○	ごはん とりにくのからあげ あぶらあげとごぼうのあえもの わかたけじる	ぎゅうにゅう / とりにく	しょうが にんにく にんじん キャベツ ごぼう とうもろこし	こめ でんぶん ごまあぶら あぶら さとう ごま あぶら	597	24.9	22.2	2.04	わかたけ 若竹汁の中にはツキ人参が各1枚入っています。150g分の星型の人参を用意しました。抜いて残った人参も使っています。
						平均栄養量	569	23.5	19.4	2.15

※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。★「米」は通年、沼南地区産コシヒカリです。

※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補給の20~30%)、食塩相当量2g未満です。 ※別配缶は()で表記してあります。例)めん料理のスパゲティ等

※日本食品標準成分表が2020年(8訂)に改訂され、食品中のI補給の計算方法が変更されました。柏市では令和5年4月より学校給食の栄養管理用表を最新の成分表に更新したため、多くの食品でエネルギー値が下がっていますが、給食の内容や提供量は今までと変わりませんので、ご安心ください。