



令和4年12月

よていこんだてひょう



柏市学校給食センター

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I 初 級	たん ぱ く し つ	し し つ	え ん ぶ 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
1 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう			こめ	640	29.1	16.07	2.32
		さばのみそづけやき	さば みそ だいず			さとう みずあめ おおむぎ	あおもりけん きょうどりようり 青森県の郷土料理「せんべい汁」 は、南部せんべいという小麦粉 からできているせんべいが入って います。だしをたっぷりすって柔 らかい食感です。			
		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 りんご		さとう				
		せんべいじる	きょうどりようり 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(こむぎこ)				
		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				
2 (金)	○	スパゲティミートソース♪ (スパゲティ)	ぎゅうにゅう しろいんげんま め だいず ぶたにく チーズ ミ ルクパウダー	トマト にんじん セロリー たまねぎ しいたけ にんにく		スパゲティ あぶら バター こむ ぎこ ラード さとう	636	25.7	21.68	2.01
		れんこんサラダ	ツナ とうにゅう	キャベツ きゅうり とうもろこし れんこん		さとう ごま あぶら	ミートソースは、たくさんの野菜や 肉・大豆が入っています。			
		ドライブルー		ブルー						
5 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう			こめ	637	23.4	17.14	2.10
		とうふハンバーグデミグラスソース	とうふ とりにく ぶたにく	えのきたけ しめじ たまねぎ		パンこ でんぶん さとう バター	とうふ はたけに いた 豆腐は「畑の肉」と言われている大 いず、げんりょう 豆が原料です。コーンポテトは、マッ シユポテトのようにじゃが芋を軟らか くしています。			
		コーンポテト	ぎゅうにゅう	にんじん とうもろこし		じゃがいも バター				
		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				
6 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう			こめ	670	28.4	21.09	2.91
		ししゃもごまフライ(2ほん)	ししゃも だいず			あぶら ごま パンこ こむぎこ さ とう でんぶん ショートニング	とんじる 豚汁は、リクエストの多かったメ ニューの一つです。豚肉と野菜・ 味噌を一緒に食べて栄養満点で す。			
		むしどりときゅうりのあえもの	とりにく	キャベツ きゅうり もやし		さとう でんぶん				
		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				
7 (水)	○	ぶたキムチどん(むぎごはん)	ぎゅうにゅう ぶたにく	にら にんじん たまねぎ はくさい もやし だいこん にんにく パプリカ しょうが		こめ むぎ さとう ごま ごまあぶ ら みずあめ	610	24.6	17.60	2.17
		じゃがいもとわかめのみそしる	あぶらあげ わかめ みそ とう ふ	ほうれんそう だいこん えのきたけ	おかつがおかちゅう2ねんせい が かんがえたメニュー	じゃがいも	ぶたにく 豚肉のビタミンB1とキムチの乳酸菌で つか 疲れにくい身体を作ってくれます。			
		ひとくちみかんゼリー		みかん		さとう				
8 (木)	○	テーブルロール	ぎゅうにゅう			パン	672	31.4	22.8	2.29
		ほきのレモンパンこやき	ほき	パセリ レモン		パンこ あぶら	「ほき」は鱧の仲間、体は細長く大きい もので1mくらいの大きさに成長します。 こめこ 「米粉シチュー」はたくさんの食材が入っ ています。食べながら探してみてください			
		えだまめとコーンのサラダ♪		えだまめ とうもろこし		さとう あぶら				
		ふゆやさいのこめシチュー♪	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 ブロッコリー かぶ カリフラワー たまねぎ マッシュ ルーム		こめこ さつまいも あぶら バター				
9 (金)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう			こめ むぎ	624	22.0	16.8	1.94
		キャベツいりメンチカツ(ソース)	ぶたにく だいず	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく りんご		パンこ でんぶん さとう ラード あぶら	あきたけん 秋田県では、「きりたんぼ」が有名 ですが、きりたんぼを団子のように した「だまこ餅」を入れた汁もよく食 べられています。			
		いそかあえ♪	のり	こまつな にんじん ほうれんそう もやし えのきたけ		さとう				
		だまこじる	きょうどりようり とりにく	しらたき ほうれんそう にんじん ごぼう ねぎ ましたけ		だまこもち(こめ)				
12 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう			こめ	611	25.6	18.2	2.27
		チキンチキンごぼう♪	きょうどりようり とりにく	えだまめ ごぼう しょうが		でんぶん さとう ごまあぶら あぶ ら	やまぐ せうどりようり 山口県郷土料理「チキンチキンごぼう」は、 小さい唐揚げとごぼう・枝豆を和えたも のです。味噌汁の「あおさ」は「青のり」 に似ていますが、形などが違います。			
		3しょくそくせきづけ		にんじん きゅうり だいこん		ごま ごまあぶら ラーゆ				
		とうふとおおさのみそしる	とうふ あぶらあげ あおさのり みそ	ほうれんそう だいこん えのきたけ						
13 (火)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう			こめ むぎ	668	25.2	22.8	2.30
		さばのおかか	さば かつおぶし			みずあめ さとう でんぶん	さば けつえき 「鯖」は、血液をサラサラにしてくれた りの働きをよくするのを助けてくれ たりしてくれる脂が入っています。			
		きりぼしだいこんとベーコンのいために	あぶらあげ ベーコン	にんじん きりぼしだいこん いんげん		さとう あぶら				
		かきたまじる	とうふ こんぶ たまご	チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ		でんぶん				
14 (水)	○	きなこあげパン♪	ぎゅうにゅう きなこ			パン さとう あぶら	603	25.6	21.8	1.83
		ポトフ	ぶたにく	かぶ は にんじん かぶ セロリー たまねぎ		じゃがいも	ポトフはフランスの家庭料理の一 つで、「火にかけた鍋」という意味 です。肉や野菜の旨味たっぷりで す。			
		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				
15 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう			こめ	640	27.4	22.3	2.43
		だいこんばのてづくりふりかけ	かつおぶし しらす とりにく	こまつな だいこん は しょうが		ごま ごまあぶら あぶら さとう	きょう だいこん 今日の大根は、手賀西小3・4年 生が収穫してくれたものを使っ ています。新鮮な大根なので、葉も 使いました。全部で200kgの大 根です。			
		あつやきたまご♪	たまご			さとう でんぶん あぶら				
		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						
		スナックアーモンド		アーモンド						
16 (金)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう			こめ むぎ	690	23.3	19.5	2.58
		ポークカレー♪	しろいんげんまめ だいず ぶた にく	にんじん たまねぎ りんご しょうが にんにく トマト かぼちゃ		じゃがいも こめこ さとう でんぶ ん あぶら コア こむぎこ	わかめには、お腹の調子を整え てくれる食物繊維や成長期に大 切な「ヨウ素」という栄養が入っ ています。			
		ツナとわかめのサラダ	わかめ ツナ	こまつな にんじん もやし しょうが		さとう ごま ごまあぶら				
		みかん		みかん						

令和4年12月



よていこんだてひょう

柏市学校給食センター

Table with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional values. Includes callouts for 'おかつがおかちゅう2ねんせいがかんがえたメニュー' and 'ほしがた☆パスタが入っているかも?!'.

※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 (摂取I補給の20~30%)、塩分/2g未満です。

※別配缶は( )で表記してあります。例)めん料理のスパゲッティ等 ※「米」は通年沼南地区産です。

※今月も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。

Table with average nutrition values: 平均栄養量 (649, 26.3, 20.8, 2.39).



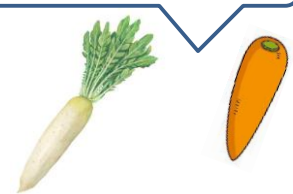
☆手賀西小学校で大根の収穫をします☆

12月14日(水)に手賀西小学校3・4年生が「鹿倉農園」で大根の収穫をします。

この日収穫した大根を15日(木)の給食で使います。

新鮮な大根は「葉」の部分も立派で美味しいので、「ふりかけ」を作ります。白い「根」の部分は味噌汁に使います。

こんげつつかうにんじんとだいこんは、「かしわ」とれたもので



☆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☆

10月に、家庭科で「1日分の献立を考える」学習を行いました。

主食・主菜・副菜・汁物を順に考えたり、旬の食材を考えたりと献立を立てる時のポイントを抑えながら

1日分を考えました。考えてくれた生徒皆さんの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。

- 7日(水) 麦ご飯 豚キムチ 味噌汁 牛乳 2年4組

豚キムチに辛さがあるので、辛みを和らげるために味噌汁を入れました。

- 20日(火) ご飯 鰯(いなだ)の照り焼き 海藻サラダ キャベツと厚揚げの味噌汁 ベビーチーズ 牛乳 2年2組

給食の献立を参考にしました。バランスよくするために、どうしたらよいか考えることが難しかったです。

