



令和4年01月

よていこんだてひょう

小学校

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社ギー	たんぱく しつ	ししつ	えん ぶん
			おもに体をつくるものとなる	おもに体の調子を整えるものとなる	おもにエネルギーのものとなる	Kcal	g	g	g
12 (水)	○	なめし まつかせやき れんこんいりこうはくなます ぞうに いりくろまめ	ぎゅうにゅう／かつおぶし とりにく みそ にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ しょうが こんぶ なると とりにく くろだいす	ひろしまな きょうな だいこんば にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ しょうが にんじん たいこん れんこん にんじん ほうれんそう だいこん しいたけ もち	こめ さとう パンこ さとう ごま さとう もち	607	25.3	11.8	2.15
					♪リクエストきゅうしょく♪ 1がつから3がつまでのきゅうしょくで、かくがっこからリクエストいただいたメニューをとりいれてきます。 「♪」印がリクエストメニューです。おたのしみに！				
		♪ツナときのこのトマトスパゲティ （スパゲティ） ♪ハムとポテトのサラダ ♪よなしタルト	ぎゅうにゅう／ツナ ベーコン チーズ ハム たまご スキムミルク	トマト たまねぎ えのきだけ しいたけ しめじ マッシュルーム にんにく にんじん ブロックリー とうもろこし ようなし	スパゲティ さとう あぶら バター じやがいも さとう あぶら こむぎこ さとう みずあめ マーガリン アーモンド	712	24.2	31.1	2.07
		むぎごはん ♪ポークカレー ♪パインサラダ あじつけこざかな	ぎゅうにゅう／ だいす ぶたにく にんじん キャベツ きゅうり パイン かたくいわし		こめ むぎ じやがいも こめこ さとう でんぶん あぶら ココア こむぎこ さとう あぶら さとう でんぶん	673	23.4	19.7	2.40
					【カレー】 しゅさいのリクエスト だいいい！ 【パインサラダ】 パインのあまみとさんみがサラダにあります。				
17 (月)	○	ごはん ししゃもごまフライ きりぼしだいこんのうまに かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう／ ししゃも だいす あぶらあげ とりにく どうふ こんぶ みそ		こめ あぶら こむぎこ パンこ ごま でんぶん さとう あぶら さとう あぶら ジャーチャン ジャージャン	672	25.9	22.5	2.34
					【ししゃも】 あたまからしっぽまでまるごとたべられるししゃもは、3びでぎゅうにゅう(200cc)1ぽんぶんちかくのカルシウムがふくまれます。				
		ごはん ジャジャンどうふ はるさめスープ スイートスプリング(かんきつくだもの)	ぎゅうにゅう／ なまあげ ぶたにく みそ わかめ とりにく スイートスプリング	にら にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし えのきだけ 「はっさく」と「うんしゅうみかん」のかけあわせです。	こめ でんぶん さとう あぶら はるさめ ごまあぶら	608	24.9	17.6	2.09
					【ジャ・ジャン・ドウフ(家常豆腐)】 あげたどうふをにくややさいといつしょにいためます。「家(いえ)」で「常(つね)」にたべる、というなまえどおり、ちゅうごくでよくたべられるかでりょうです。				
19 (水)	○	コッペパン ♪バジルチキン ツナとごぼうのサラダ ♪こめこのコーンボタージュ	ぎゅうにゅう／ とりにく チーズ ツナ だいす どうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	レモン にんにく バジル プロッコリー キャベツ ごぼう にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	パン さとう あぶら オリーブオイル さとう ごま あぶら こめこ じやがいも	650	29.2	29.2	1.91
					【ツナとごぼうのサラダ】 ツナとごぼうのしゅるいのちがう うまみでよりいっそうおいしい サラダです。				
		むぎごはん とりそぼろ ごま和え おでん	ぎゅうにゅう／ だいす とりにく ごまつな にんじん キャベツ もやし こんにゃく だいこん がんもどき こんぶ なると あげボール(ぎょ にく) つみれ(いわし さば) うずらまご		こめ むぎ さとう あぶら さとう ごま じやがいも さとう	668	31.2	20.2	2.52
					【おでん】 からだがあたたまるふゆをだいひょうするりょう り。つみれやねりのものだしもきいています。ち いき、かていでいれるぐざいはさまざまです。				
21 (金)	○	ごはん さわらのやさいあんかけ ごもくきんぴら なめこいりみそしる	ぎゅうにゅう／ さわら だいす さつまあげ ぶたにく どうふ あぶらあけ こんぶ み そ	にんじん たまねぎ グリンピース えのきだけ しょうが こんにゃく にんじん さやいんげん ごぼう たいこん ねぎ なめこ	こめ でんぶん さとう あぶら じやがいも さとう ごま	638	28.5	20.7	2.03
					【さわらのやさいあんかけ】 「魚(さかな)」へんに「春(はる)」とかいて 「さわら」。しゅんはあきからふゆにかけて のじきと、はるがあります。ちいきによつて それぞれのしゅんでおいしくたべられます。				

♪給食リクエストメニュー♪

各校から、「主食」、「主菜」、「副菜」、「汁物」、「その他」別に、リクエストをいただきました。

上位3位は以下のとおりです。これ以外にもいろいろなリクエストがありました。

～総合ランキング～

	1位	2位	3位
総合	からあげ	揚げパン	海藻サラダ
		洋梨タルト	豚汁

～料理の種類別ランキング～

	1位	2位	3位
主食	揚げパン	スパゲティ	うどん
		ラーメン	ごはん
			中華麺
			ナン
	からあげ	カレー	ハンバーグ
主菜			ぎょうざ
	海藻サラダ	ジャーマンポテト	ポテトサラダ
			肉じゃが
副菜	豚汁	ABCマカロニスープ	卵スープ
		コーンスープ・ポタージュ	
その他	洋梨タルト	アセロラゼリー	はちみつレモンゼリー
		チョコレートデザート	フルーツポンチ・フルーツ寒天
		(プリン・ムース・ガトーショコラ)	みかん・冷凍みかん



～今月の千葉県産野菜(予定)～

小松菜、大根、にんじん、ねぎ、菜の花、キャベツ(一部)、きゅうり(一部)
★かぶは柏産です

◆12日～正月にちなんだ献立～

【菜飯】

1月7日「七草」をイメージした料理です。
七草の一つ、すずしろ(だいこん)の葉が入っています。

【松風焼き】

和菓子のような見た目をした料理で、おせち料理としても使われています。
表面はケシの実を散らしてあるが、裏には何もない状態の食べ物であることから、“裏には何もない、隠し事のない正直な生き方ができるように”という前向きな意味が込められています。給食ではごまを使っています。

【れんこん入り紅白なます】

人参と大根、紅白でおめでたい、平和の願いが込められています。
また、縁起物のれんこんも入れました。

【雑煮】

1月11日「鏡開き」

全国各地で、地域ならではの雑煮が食べられています。
年神様のお供え物。食べることで神様の力をいただきます。

【炒り黒大豆】

おせち料理で煮豆が食べられます。「まめで健康に暮らしますように」との願いが込められています。





令和4年01月

よていこんだてひよう

小学校

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社社員	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	g	g	g
24 (月)	○	ごはん あじつけのり ◆やさしいりさんがやき なのはないりおかかあえ さつまいもとなまあげのみそしる	ぎゅうにゅう/ のり あじ たら みそ かつおぶし なまあげ こんぶ みそ		こめ さとう ラード バンコ でんぶん さとう あぶら さつまいも	584	22.3	17.5	1.81
25 (火)	○	♪ココアあげパン フロッコリーとツナのサラダ ◆ボルシチ ヨーグルト	ぎゅうにゅう/ ツナ ぶたにく なまクリーム ヨーグルト かんてん ゼラチン	プロッコリー どうもろこし	パン さとう あぶら ココア さとう あぶら じやがいも さとう バター さとう	585	23.3	22.7	2.39
26 (水)	○	スタミナどん(むぎごはん) ◆♪すいとん ほんかん	ぎゅうにゅう/ ぶたにく みそ あぶらあげ こんぶ	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ りんご しょうが にんにく こんにゃく にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら すいとん(こむぎこ)	610	24.3	15.6	2.01
27 (木)		ごはん ◆ユーリンチー [♪] こんにゃくちゅうかサラダ ♪たまごととうふのちゅうかスープ ひとくちりんごゼリー	ぎゅうにゅう/ とりにく ハム とうふ、たまご りんご	ねぎ しょうが にんにく こんにゃく にんじん キャベツ きゅうり もやし きくらげ にんじん どうもろこし ねぎ しいたけ たまねぎ りんご	こめ でんぶん さとう ごまあぶら あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぶん みずあめ さとう	698	25.9	24.4	2.24
28 (金)	○	ごはん さばのぶんかぼし ♪いそかあえ ◆いもに	ぎゅうにゅう/ さば のり ぶたにく		こめ	635	25.1	22.3	1.98
31 (月)	○	むぎごはん とうふハンバーグおろしかけ ひじきのごもくに ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう/ とうふ、とりにく ひじき さつまあげ あぶらあげ こんぶ みそ	だいこん たまねぎ しらたき にんじん さやいんげん ごぼう ほうれんそう だいこん ねぎ しめじ	こめ むぎ でんぶん さとう ラード さとう じやがいも	613	24.1	16.5	2.68

※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 (摂取エネルギーの20~30%)、塩分/2g未満です。

※別配缶は()で表記しております。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。 ★今月の「かぶ」は柏産です。

全国学校給食週間

～1月24日から1月30日～

◆献立紹介

◆24日～<千葉県>の郷土料理～

【さんが焼き】

「さんが焼き」は、「なめろう」をアワビのからに入れて焼いた千葉県の郷土料理です。
「なめろう」とは、魚を味噌と一緒に細かくたいたいた料理で、あじやいわし、さんまなどいろいろな魚がとれる千葉県の近くの海で、船の上で作って食べられた漁師料理です。

*24日のあじ(一部)、のり、菜の花、にんじん、ねぎは千葉県産です。

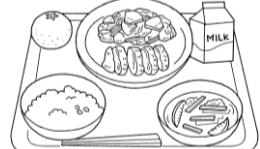
◆25日～世界の料理<ロシア>～

【ボルシチ】

ロシアの郷土料理。ビーツ(赤カブ)を使った鮮やかな赤い色が特徴のスープです。仕上げにサワークリームをのせます。給食ではトマト、生クリームで代用し、具材としてかぶを入れます。
*ロシアにちなんで…旧手賀教会堂(手賀東小近くにあります。)は、明治14年ロシアの宣教師ニコライ大司教がこの手賀の地を訪れ、直接布教活動を行っていたそうです。
現存する日本唯一の転用教会堂。昨年4月にリニューアルしました。

学校給食は食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。
全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための一週間です。

給食は生きた教材



◆26日～昔から食べられてきた料理～

【すいとん】

小麦粉の生地を小さく丸めて汁で煮た日本料理。室町時代から庶民の味として食べられてきたといわれています。

◆27日～世界の料理<中国>～

【ユーリンチー(油淋鶏)】

揚げた鶏肉に、ネギなどの香味野菜をきざんだしょゆダレをかけた中華料理です。

◆28日～給食発祥の地<山形県>の郷土料理～

【芋煮】

芋煮に使われる芋は里芋です。里芋のほか、牛肉やこんにゃく、長葱などを入れて煮込みます。地域によって豚肉を使うところもあります。

里芋のできる秋から冬にかけて行われる「芋煮会」は山形県の風物詩です。

*山形県鶴岡町は学校給食発祥の地です。

★ちばの恵みでまんてん笑顔★ 「菜の花」～1月24日 献立使用～
千葉の菜の花の旬は1月～2月です。

菜の花は、千葉県の県の花にも指定されていて、千葉県の生産量は全国第1位です。主に南房総市、鋸南町、館山市で生産されています。

1月～3月の冬から春先にかけ、徳島県や香川県などの温暖な地域でも順に旬を迎え、春の訪れを告げる野菜です。

観賞用と食用の菜の花は元は同じものです。食用は改良され苦みやアクを少なくし、茎を柔らかくするなどをしています。

小松菜や白菜、チングン菜、水菜などの菜の花も出回っています。

今月の旬の食材

さわら、ひじき、こまつな、なのはな、だいこん、かぶ、はくさい、キャベツ、ねぎ、ほうれんそう、にら、スイートスプリング、ぽんかん、など