

令和5年06月

よていこんだてひょう

柏市給食センター (小)

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I初林-	たんぱく しつ	ししつ	しよくえん そとう りよう	
			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			Kcal
1 (木)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう			こめ むぎ	618	23.4	17.0	2.28
		チキンとトマトのカレー	しろいんげんまめ だいず とり にク ヨーグルト ぎゅうにゅう	トマト にんじん たまねぎ りんご しょうが にんにく かぼちゃ	じゃがいも バター こめこ さと う でんぶん あぶら コア こむ ぎ	おおいな釜でじっくり煮たカレーに使う食材は、全 部で600kgくらいあります。お楽しみに。				
		アスパラガスのサラダ		グリーンアスパラガス にんじん キャベツ とうもろこし たまね ぎ	さとう あぶら					
2 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう			こめ	637	18.4	23.9	1.68
		はるまき	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが たけのこ しいたけ	あぶら こむぎ ロード はるま め	はるま ちゅうかりょうり てんしん はる 春巻きは、中華料理の「点心」の1つです。春の 食材を具にしたことから春巻きというようになっ たと言われています。				
		パンサンスウ		にんじん きゅうり もやし	はるさめ さとう こま ごまあぶ ら 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	ワンタンのかわ					
5 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう			こめ	591	26.4	15.8	2.52
		こあじのからあげ(1び)	あおさ こあじ	しょうが	でんぶん あぶら	は ぐち えいせいしゅうかん か 歯と口の衛生週間にちなんで、噛み応えの ある小鯿や大豆をだしました。給食の時間 は短いですが、よく噛んで食べる意識をし て食べられるといいですね。				
		ひじきのごもくに	だいず ひじき ちくわ	しらたき にんじん さやいんげん	さとう					
		じゃがいもとたまねぎのみそしる れいとうみかん	あぶらあげ こんぶ わかめ み そ	たまねぎ えのきたけ みかん	じゃがいも					
6 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう			こめ	671	28.3	21.5	2.03
		ポークシューマイ	ぶたにく とりにく	たまねぎ	さとう パンこ こむぎこ	なつやさい まいぼどうふ かぼちゃ 夏野菜の麻婆豆腐は、南瓜やトマト・さやい んげんなどが入っています。焼売も「点心」 の1つです。				
		ちゅうかサラダ		にんじん きゅうり きりほしだいこん もやし にんにく	さとう こま ごまあぶら					
		なつやさいのマーボーどうふ	だいず とうふ ぶたにく みそ	かぼちゃ トマト にんじん さやいんげん たけのこ ねぎ しい たけ しょうが にんにく	でんぶん さとう ごまあぶら					
7 (水)	○	テーブルロール	ぎゅうにゅう			パン	596	18.7	27.6	2.38
		なすとトマトのまるごとグラタン	おから	なす トマト たまねぎ りんご にんじん にんにく	ショートニング じゃがいも こめこ みずあめ さとう	まる 丸ごとグラタンは、名前の通りカップも食べ られます。パズルにはハーブの1種で、リ ラックスさせてくれる効果があります。				
		バジルポテト	ぎよにくソーセージ チーズ	たまねぎ にんにく バジル	じゃがいも あぶら オリーブオイ ル さとう					
		キャベツとベーコンのスープ	ベーコン とりにく	にんじん キャベツ セロリー たまねぎ	ハートパスタ(こむぎなし) あぶ ら					
8 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう			こめ	697	30.1	19.1	2.20
		ピピンパ(にく)	だいず ぶたにく とりにく	しいたけ しょうが にんにく	さとう ごまあぶら	トックは韓国の「もち」で、色々な形があります。 今日はお米から作る平らなものです。筒の形 をしたものやお米以外から作るトックもありま す。調べてみてください。				
		ピピンパ(やさい)		こまつな にんじん ほうれんそう もやし	さとう ごま ごまあぶら					
		トックいりスープ	こんぶ とりにく	にんじん チンゲンさい しいたけ たまねぎ	トック(こめ)					
9 (金)	○	ツナとえどなのわふうスパゲティ (スパゲティ)	ぎゅうにゅう しろいんげん まめ ツナ ベーコン	えどな にんじん キャベツ たまねぎ しめじ にんにく	こめこ スパゲティ あぶら	568	24.5	21.1	2.58	
		みそドレッシングサラダ	みそ	にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ	じゃがいも さとう あぶら	えどな こまつな なかま こまつな 江戸菜は小松菜の仲間、小松菜よりも長 く葉はやわらかいのが特徴です。				
		ヨーグルト	ヨーグルト かんてん ゼラチン		さとう					
12 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう			こめ	638	26.2	21.7	2.05
		いかのかりんあげ	いか		さとう あぶら でんぶん	えだまめ なまえ ゆらい えだ 枝豆の名前の由来は、枝をつけたまま煮つ ていたからという説があります。枝豆は熟 すと大豆になります。				
		えだまめいりごまあえ		にんじん えだまめ キャベツ もやし	さとう ごま					
13 (火)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう			こめ むぎ	585	28.8	20.3	2.10
		チゲどうふどん(ぐ)	だいず とうふ ぶたにく みそ	つきこんにやく たら たまねぎ ほうさい だいこん にんじん にんにく パプリカ しょうが	さとう ごま ごまあぶら みずあ め	タッケジャンの「タツ」は鶏肉を意味します。チゲ 豆腐が少し辛みがあるので、スープには辛 みを入れずに作りました。				
		タッケジャンスープ	わかめ とりにく	にんじん キャベツ だいこん もやし しいたけ にんにく						
		ベビーチーズ	チーズ							
14 (水)	○	ココアあげパン	ぎゅうにゅう			パン さとう あぶら ココア	592	22.5	30.5	2.02
		ひじきとおおだいずのサラダ	あおだいず ひじき	にんじん キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ	ごま あぶら	ココア揚げパンは、給食センターでパンを揚げ た後にココアと砂糖をまぶしています。全部で 4400個くらいのパンを揚げました。				
		キャロットポタージュ	しろいんげんまめ どうにゅう ベーコン とりにく チーズ ぎゅう にゅう なまクリーム	にんじん たまねぎ エリンギ	こめこ じゃがいも バター					
		スナックアーモンド			アーモンド					
16 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう			こめ	614	25.2	17.0	2.36
		いわしのうめ	いわし	ばいにく	さとう でんぶん	きのう ちばけんみん ひ 昨日の千葉県民の日にちなんで、千葉県産の鰯を だしました。骨までやわらかいので、丸ごと食べられ ます。また、和菓子の日にちなんで、岐阜県の郷土 料理「氷まんじゅう」を出しました。				
		のりあえ	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					
		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					
19 (月)	○	みずまんじゅう	ぎゅうにゅう きょうどりょうり きんときまめ てぼうまめ かんてん		さとう ほんくずこ わらびでんぶ ん でんぶん					
		ちゆかふうたきこみごはん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず	にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ しいたけ	こめ あぶら さとう でんぶん	あべかわ 安倍川さつま芋は、揚げたさつま芋にきな 粉をかけた。甘いので、デザート代わり に食べてもいいですね。				
		ぶたにくとやさいのオイスターいため	ぶたにく	ピーマン たけのこ しょうが	じゃがいも でんぶん さとう ご まあぶら					
		あべかわさつま芋(2こ)	きなこ		さとう あぶら さつま芋					
ちゅうかコーンスープ	しろいんげんまめ どうふ ベー コン たまご	こまつな たまねぎ とうもろこし	でんぶん							

令和5年06月

よていこんだてひょう

柏市給食センター (小)

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I初キ-	たんぱく しつ	ししつ	しよくえん 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			Kcal	g
20 (火)	○	ターメリックライス	ぎゅうにゅう		こめ		580	21.9	19.7	1.81
		とりにくのクリームソース(ぐ)	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	にんじん ほうれんそう たまねぎ とうもろこし エリンギ	こめこ パター あぶら	今日のターメリックライスの黄色は、カレー粉を使っています。クリームソースをかけて食べてください。				
		うめドレッシングサラダ	こんぶ	にんじん キャベツ きゅうり もやし あかしそ うめ りんご	さとう あぶら でんぶん					
21 (水)	○	ぶどうパン	ぎゅうにゅう		ブドウパン		598	23.2	22.4	1.63
		パプリカグリルチキン	どりにく ヨーグルト	にんにく	さとう オリブオイル	今日は夏至です。これから暑い季節を元気に過ごしてもらえよう、冷たいデザートを出しました。				
		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 バセリ	じゃがいも パター あぶら					
		フルーツパンチ(たんさんいんりょう)		うんしゅうみかんかん バインかん おとうかん	ナタデココ(ココナッツ) さとう たんさんいんりょう					
22 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		585	27.9	18.1	1.78
		ほきのアクパツァふうみやき	ほき	トマト にんにく レモン パジル	オリブオイル あぶら	「アクパツァ」は魚などをトマトとオリーブオイルなどと一緒に煮込む料理のことですが、今日は焼いています。「太平燕」は熊本県の郷土料理で、皆さんの春雨スープのようなものです。				
		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					
		たいぴーえん	かまぼこ ふたにく うずらたまご いか	にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ きくらげ しょうが	はるさめ ごまあぶら あぶら					
		こくとうだいず	だいず		きょうどりょうり さとう こくとう かんばいこ こむぎこ でんぶん あぶら					
23 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		619	25.8	18.9	2.34
		あつやきたまご	たまご こんぶ かつおぶし		さとう でんぶん あぶら	給食センターで作る肉じゃがは、人気のメニューです。大きな釜4つで味が染みるように、じっくり煮ています。じゃが芋は全部で180kgくらいあります。				
		にくじゃが	ふたにく	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 あぶら					
		なめことうふのみそしる	とうふ あぶらあげ こんぶ みそ	こまつな だいこん なめこ						
		ドライブルー		ブルー						
26 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		596	22.1	20.4	2.25
		さばのみそに	さば みそ		さとう	けんちん汁は、神奈川県 <small>の</small> 郷土料理です。鎌倉の建長寺で作られる建長汁がけんちん汁になったとも言われています。今では日本各地で親しまれている汁物の1つです。				
		やさいのこんぶあえ	しおこんぶ	こまつな にんじん ほうれんそう キャベツ	ごま					
		けんちんじる	きょうどりょうり とうふ こんぶ	こんにやく にんじん ごぼう だいこん ねぎ	さとも ごまあぶら					
		ひとくちレモンゼリー		レモン	さとう					
27 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		684	30.0	25.6	1.92
		タンドリーチキン	ごまいり どりにく ヨーグルト	しょうが にんにく トマト	さとう ごま	タンドリーチキンは、鶏肉をカレー粉やケチャップ・ヨーグルト・すりごまなどに漬けてからオープンで焼いています。冷凍みかん、暑い季節を乗り越えられますように。				
		えだまめとコーンのサラダ		にんじん えだまめ とうもろこし	さとう あぶら					
		ミネストローネスープ	しろいんげんまめ こんぶ ベーコン	トマト にんじん キャベツ セロリー たまねぎ						
28 (水)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		606	25.9	20.7	1.82
		ルーローはん(ぐ)	ふたにく うずらたまご	こまつな たけのこ たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう あぶら	ルーロー飯は、台湾の郷土料理です。豚肉を甘辛く煮込んでご飯にかけて食べます。				
		ビーフンスープ	どりにく	にんじん キャベツ ねぎ たもぎたけ しょうが	ビーフン ごまあぶら					
29 (木)	○	まるパン(よこスライス)	ぎゅうにゅう		パン		606	26.2	27.3	2.41
		ほきのフライ	ほき		あぶら パンこ こむぎこ でんぶん	今日のフライは、ソースの代わりにう外ウイユをつけて食べてもいいです。う外ウイユは野菜のトマト煮込みで、なすは産地産です。				
		ラタトゥイユ	しろいんげんまめ ツナ ベーコン チーズ	かぼちゃ トマト スズキニ たまねぎ なす にんにく	じゃがいも オリブオイル					
		ABCマカロニいりスープ	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					
30 (金)	○	ジャージャーめん(ちゃんぽんめん)	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく みそ	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	ちゃんぽんめん でんぶん さとう あぶら		570	25.3	20.5	2.89
		こまつなごまドレッシングあえ		こまつな キャベツ とうもろこし もやし たまねぎ	さとう ごま あぶら	ジャージャー麺は、豚肉や竹、椎茸などを細かくし、味噌で味をつけています。				
		メープルマフィン	とうにゅう だいず		さとう こめこ メープルシロップ					

※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)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取I初キ-の20~30%)、食塩相当量/2g未満です。

※日本食品標準成分表が2020年(八訂)に改訂され、食品中のI初キ-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ソフト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。

平均栄養量	613	24.9	21.3	2.18
-------	-----	------	------	------

感染症・食中毒予防の基本!

正しい手洗い方法を確認しよう

- 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする
- 手の甲を伸ばすようにこする
- 指先、爪の間を念入りにこする
- 指の間を洗う
- 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う
- 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

洗い残しの多い部分は念入りに!
爪はあらかじめ短く切っておきましょう

歯によい食べもの

食育 月間

よくかむと消化がよくなる

正しい歯の磨き方

ふとりすぎをふせぐ

歯並びをよくする