

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					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	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 しょうがい ぐ はるま 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 えいせいゆうかん か 菌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	あぶらあげ こんぶ わかめ み そ	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも					
れいとうみかん		みかん								
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
		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。パジルにはハーブの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	ぎょにくソーセージ 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)					
		あじつけこざかな	かたくちいわし		さとう でんぶん					
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					
いもだんごじる	とりにく	こんにやく にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	さとう じゃがいも こむぎこ あ ぶら							
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 にら 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
		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					
		みずまんじゅう	きょうどりょうり	きんとときまめ 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					
19 (月)	○	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		623	21.2	19.3	2.81
		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 いも あ 安倍川さつま芋は、揚げたさつま芋にきな こ粉をかけた。甘いので、デザート代わり に食べてもいいですね。				
		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					

