



































ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	1杯たんぱくしつしつえんぶん			
			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	g	g	g
1 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	694	26.0	23.0	2.29
		さばのみそに	さば みそ		さとう				
		ほうれんそうの ごまのりあえ	のり	ほうれんそう ほうさい もやし えのきたけ 	ごま さとう あぶら				
		けんちんじる	こんぶ とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ  	さといも ごまあぶら 				
		スナックアーモンド			アーモンド 				
きょうどりょうり(ちばけん) 「いもけんちんじる」 きせつのやさいをほうふに つかい、とくにさむいふゆは からだもあたたまり、かくべつ にいいいきです。									
2 (木)	○	ココアあげパン	ぎゅうにゅう／		パン さとう あぶら ココア	599	25.6	21.5	1.97
		ポークビーンズ	だいず ぶたにく スキムミルク	トマト たまねぎ グリンピース しょうが にんにく	じゃがいも さとう チャツネ				
		くきわかめいりサラダ	くきわかめ	にんじん キャベツ とうもろこし もやし	さとう ごま あぶら				
		りんご 	りんご 						
 シャキシャキとしたしょっかん がたのしめる「くきわかめいり サラダ」です。 あげパンのあとのおなかとお くなおしにいかがでしょうか。									
3 (金)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	659	31.6	19.0	1.98
		ごもくとりそぼろどんのぐ	だいず とりにく	にんじん ごぼう グリンピース しょうが 	さとう あぶら				
		あぶらあげとだいこんのみそしる	とうふ あぶらあげ こんぶ みそ	だいこん ねぎ しめじ 	じゃがいも				
		ベビーチーズ	チーズ						
にほんでんとうしよくのしょうちょうとも いえる「みそ」。 おなかのちょうしをよくしてくれます。 きゅうしよくでも、いろいろなぐさいのみ しるをだしています。									
6 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	615	26.3	14.4	2.45
		あかうおのしおこうじつけ	あかうお	 					
		ハムとひよこまめのあまずあえ	ハム ひよこまめ ひじき	ブロッコリー キャベツ とうもろこし たまねぎ	さとう あぶら				
		じゃがいもとねぎのみそしる	とうふ こんぶ みそ	にんじん ねぎ えのきたけ 	じゃがいも				
		ヨーグルト	ヨーグルト かんてん ぜラチン		さとう				
 ひよこのようなかたちをして いて、ガルパンソーともよば れている、「ひよこまめのあ まずあえ」です。 いつものだいずとちがいを あじわってみてください。									
7 (火)	○	カレーライス(むぎごはん)	ぎゅうにゅう／ だいず こん ぶ ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ りんご トマト かぼちゃしょうが にんにく	こめ むぎ こめこ じゃがいも でんぶん ココア こむぎこ あぶら さとう ごま	675	24.0	17.5	2.73
		ツナとわかめのサラダ	わかめ ツナ	ごまつな もやし  					
		みかん 	みかん						
ていエネルギーでヨウそがほうふな「わ かめのサラダ」です。 せいちようきのみなさんにひつようなこ うじょうせんホルモンをつくります。									
8 (水)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	657	23.4	21.1	1.59
		キャベツいりメンチカツ	ぶたにく	キャベツ   	パンこ こむぎこ さとう あぶら でんぶん				
		ほうさいのゆずふうみあえ	ごまつな にんじん ほうさい ゆず 	さとう ごま					
		ほうとうじる	あぶらあげ こんぶ ぶたにく みそ	かぼちゃ ごぼう だいこん ねぎ しいたけ  	ほうとう(こむぎこ)				
ぎょうじしよく とうじ こしとうじは12がつ22に ちです。かぼちゃをたべてげ んきに、さむいふゆをのりき りましょう。									
9 (木)	○	コッペパン	ぎゅうにゅう／		パン	598	26.4	23.7	2.88
		ししゃものエスニックパジル	ししゃも	あかピーマン きピーマン パジル	でんぶん さとう あぶら				
		じゃがいものチーズに	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ とうもろこし 	じゃがいも パター				
		にくだんごとやさいのスー	ぶたにく とりにく	たまねぎ ほうれんそう かぶ キャベツ もやし しめじ	でんぶん みずあめ あぶら				
		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 あぶら				
いろいろのきれいな「ししゃも のエスニックパジル」です。 なかなか、かいがいいにはい けません。しょうじできぶん をたのしんでみるのはいか がでしょうか？									
10 (金)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	638	27.6	21.2	2.16
		とりにくのごまだれかけ	とりにく		さとう ごま でんぶん				
		ジャコときりぼしだいこんの いためもの	しらず	にんじん さやいんげん きりぼしだいこん もやし しいたけ	さとう ごまあぶら				
		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				
「きりぼしだいこん」は、ひもの でほんせいがあり、ふうみ がまし、しかもつせんいがほ うです。									
13 (月)	○	スパゲティミートソース (スパゲッティ)	ぎゅうにゅう／ 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 にんにく	スパゲティ あぶら パター こむぎこ ラード さとう	628	25.5	21.9	2.02
		れんこんサラダ	ツナ	ブロッコリー キャベツ とうもろこし れんこん 	さとう ごま				
		アセロラゼリー	かんてん	アセロラ レモン  	さとう みずあめ 				
「れんこん」は、たんすいかふ つ、ビタミンC、しよくもつせん いがほうふです。だんめんの あなからみとおしがきくとう									



令和3年12月



よていこんだてひょう



柏市給食センター

小学校

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I値*	たんぱく しつ	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
14 (火)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	682	30.1	16.1	1.84
		さといもとうすらたまごの そばろに	ぶたにく うすらたまご だいず なまあげ	にんじん たまねぎ グリンピース	でんぶん さといも さとう あぶら	きょうどりょうり(ちばけん) 「いわしのつみれじる」 ちょうしさんのいわしとさばを つかい、あじもほんばじこみ でとてもおいしいです。			
		つみれじる	いわし さば みそ こんぶ	だいこん こまつな ねぎ しいたけ しょうが たまねぎ	さとう ごま でんぶん				
		ドライブルー		ブルー					
15 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	652	30.3	20.2	2.12
		マーボー豆腐	だいず とうふ ぶたにく みそ	にら にんじん 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	にんきの「マーボーとうふ」と 「はるさめサラダ」です。 みんなかんしよくできるかな？			
		はるさめサラダ	ツナ	チンゲンサイ きゅうり もやし きくらげ	はるさめ さとう ごま ごまあぶら				
		こぎかなアーモンド	かたくちいわし		アーモンド さとう でんぶん				
16 (木)	○	まるパン	ぎゅうにゅう／		パン	666	25.9	23.2	2.44
		やさしいコロッケ		にんじん とうもろこし グリンピース たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎ マーガリン あぶら でんぶん	「ザワークラウト」 ドイツのりょうり ほどよいすっぱさで、コロッケ バーガーにぴったりです。			
		ザワークラウト		キャベツ きゅうり たまねぎ					
		ふゆやさいのシチュー	だいず とうにゅう とりにく ぎゅうにゅう	かぼちゃ ブロッコリー かぶ カリフラワー マッシュルーム	こむぎこ さつまいも あぶら バター				
		ひとくちぶどうゼリー		ぶどう	さとう				
17 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	677	27.7	22.9	2.31
		さばのしおやき	さば	すうりょうげんていであ うことができました！ ちばけんのちょうしでと れたさばをさんむのうみ のおでやいています。 テレビでもしょうのいれました	ごまつな キャベツ もやし しいたけ	きょうどりょうり 「こじる」は、にっぽんかちにつたわるきょうどりょうりです。み やぎがゆめいす。ちばけんではのきょうどりょうり だいずをみずひたし、すりつぶしたものを「こ」といいます。 いろいろなやさいのはいったこじるは、えいようかたかく、 からだがあたたまることから、ふゆばのきょうどりょうりです。			
		こまつなとしいたけのあえもの		ごまつな キャベツ もやし しいたけ	さとう ごまあぶら				
		こじる	だいず とうにゅう こんぶ みそ	ごんにやく にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが	じゃがいも ごま				
20 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	637	21.3	15.8	2.27
		とうふハンバーグやさしいあんかけ	とうふ とりにく ぶたにく	ほうれんそう たけのこ えのきたけ しいたけ たまねぎ にんにく	パンこ でんぶん さとう あぶら	「ごぼう」がへんしよくするのはポ リフェノールがしみでているせい です。 みそしるにのれんと、よいだしが できます。			
		かぼちゃのレーズンあえ	あおのり(あおさ)	かぼちゃ たまねぎ ほしぶどう レモン	さとう オリーブオイル				
		かぶとごぼうのみそしる	こんぶ みそ	ごんにやく にんじん かぶ ごぼう ねぎ	さつまいも ごま				
21 (火)	○	テーブルロール	ぎゅうにゅう／		パン	646	25.9	26.7	2.07
		とりにくのハーブやき	とりにく	にんにく バジル バセリ	オリーブオイル	きょうじしよく クリスマスメニュー まちにまつたクリスマス♪ すこしはよいけど、きょうしよ くでクリスマスをたのしみま しょう。			
		ツナとブロッコリーとポテト のサラダ	ツナ	にんじん ブロッコリー レモン	じゃがいも さとう あぶら				
		トマトスープ	ハム	トマト キャベツ たまねぎ えのきたけ					
		クリスマスこめカッパケーキ	とうにゅう	いちご	こめこ さとう みずあめ あぶら でんぶん ばくがとう				
22 (水)	○	ちゅうかどん(むぎごはん)	ぎゅうにゅう／ だいず ぶたにく うすらたまご	にんじん さやいんげん たけのこ たまねぎ はくさい もやし きくらげ しいたけ しょうが	こめ むぎ でんぶん さとう ごま ごまあぶら あぶら ラード	648	28.8	21.2	1.82
		チンゲンサイとえのきのスープ	とうふ わかめ	チンゲンサイ ねぎ えのきたけ	でんぶん	「チンゲンサイ」は、カルシウ ム、てつ、カロテンがほうふな りよくおうしよくやさいです。			
		スナックアーモンド			アーモンド				

※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。

※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 ★「米」は通年、沼南地区産です。

※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。

平均栄養量

648

26.7

20.9

2.18

<千葉県は、カタクチイワシ・スズキ・ブリの漁獲量が日本一>

千葉県は、沖合を黒潮(暖流)と親潮(寒流)が交わるため、やってくる魚や生物の種類の多さや、海の資源に恵まれた好環境です。□

<千葉県は、ほうれん草・大根・枝豆・かぶ・さやいんげん・春菊・なばな・バセリの産出額が日本一> □

千葉県は、全国に誇る野菜の宝庫です。□

四方を海と川に囲まれ、水と緑豊かな大自然に恵まれた千葉県は、半島という地形の特徴から、冬場は暖かく夏は涼しいという海洋性の温暖な気候が特色です。□

この他にもねぎ、にんじん、キャベツ、トマト、きゅうり、さつま芋等バラエティー豊かな旬の野菜が1年を通して途切れることなく食べられます。□

※ほうれん草とかぶの生産量が多いのは柏です。□

今月の旬の食材□

鯖、ししゃも、大豆、のり、山芋、さつまいも、こんにやく、大根、にんじん、
かぶ、ごぼう、れんこん、かぼちゃ、白菜、キャベツ、小松菜、ほうれん草、フグ、菜
水菜、セロリ、ブロッコリー、カリフラワー、マッシュルーム、りんご、みかん など

今月の千産千消の食材□

鰯、鯖、牛乳、米、さつま芋、大根、にんじん、かぶ、小松菜、
チンゲン菜、にら、ねぎ