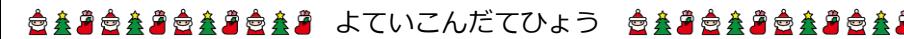


令和3年12月



よていこんだてひょう

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群	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ととなる	Kcal	g	g	g
1 (水)	O	ごはん	ぎゅうにゅう／		ごめ	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 ほくさい もやし えのきだけ	こま 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 たいこん ねぎ	さといも こまあぶら				
		スナックアーモンド			アーモンド				
2 (木)	O	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	だいす 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 こま あぶら				
		りんご		りんご					
3 (金)	O	むぎごはん	ぎゅうにゅう／		ごめ むぎ	659	31.6	19.0	1.98
		ごもくとりそぼろどんのぐ	だいす 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	たいこん ねぎ しめじ	じゃがいも				
		ペペーチーズ	チーズ						
6 (月)	O	ごはん	ぎゅうにゅう／		ごめ	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すあえ	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				
		じやかいもとねぎのみそしる	とうふ こんぶ みそ	にんじん ねぎ えのきだけ	じゃがいも				
		ヨーグルト	ヨーグルト かんてん セラチン		さとう				
7 (火)	O	カレーライス(むぎごはん)	ぎゅうにゅう／ だいす 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	ごめ 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	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	ごま				
		みかん		みかん					
8 (水)	O	むぎごはん	ぎゅうにゅう／		ごめ 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 こむぎこ さとう あぶら でんぶん				
		はくさいのゆすふみあえ		ごまつな にんじん はくさい ゆず	さとう こま				
		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 たいこん ねぎ しいたけ	ほうとう(こむぎこ)				
9 (木)	O	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バジル	ししゃも	あかヒーマン きビーマン バジル	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 バター				
		にくだんごとやさいのスープ	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 みすあめ あぶら				
		こくとうだいす	だいす		さとう こくとう かんはいこ こむぎこ あぶら				
10 (金)	O	むぎごはん	ぎゅうにゅう／		ごめ 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 こま でんぶん				
		ジャコときりほししたいこんの いためもの	しらす	にんじん さやいんげん きりほししたいこん もやし しいたけ	さとう こまあぶら				
		かきたましる	とうふ こんぶ たまご	テンケンサイ たまねぎ えのきだけ	でんぶん				
13 (月)	O	スパゲティミートソース (スパゲッティ)	ぎゅうにゅう／ だいす 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 バター 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 こま				
		アセロラゼリー	かんてん	アセロラ レモン	さとう みすあめ				

きょうびりょり(ちばけいん)

「いもけんちんじる」
きせつのやいしをまうふに
つかい、とくにさむいふゆは
からだもあたまり、かくべつ
においしいじきです。

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
くちなおしにいかがでしょうか。

ほんでんとうしょくのしょうちょうとも
いえる「みそ」。
おなかのちょううをよくしてくれます。
きゅうしょくでも、いろいろなぐざいのみ
そしをだしています。

ひよこのようなかたちをして
いて、ガルバンゾーともよば
れている、「ひよこまめのあ
ますあえ」です。
いつものだいすとのちがいを
あじわってみてください。

ていエネルギーでヨウそがまうふな「わ
かめのサラダ」です。
せいちょうきのみなさんにひつうなこ
うじょうせんホルモンをつくります。

きょうじしょくとじ

ことのじは12が22に
ちです。かぼちゃをたべてげ
んきに、さむいふゆのりき
りましょう。

いろどりのきれいな「ししゃも
のエスニックバジル」です。
なかなか、かいがいにはい
けませんが、しょくできぶん
をたのしんでみるのはいか
がでしょう？

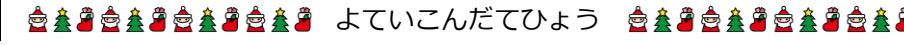
「きりほししたいこん」は、ひもの
でほぞんせいかり、ふうみ
がまし、しょくもつせんいがほ
うふです。

「れんこん」は、たんすいかぶ
つ、ビタミンC、しょくもつせん
いがまうふです。だんめんの
あながらみとおしがきという
ことで、えんぎのいいべも
のです。

冬至

にちなん
めんり

令和3年12月



よていこんだてひょう

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補ボ-	たんぱく しつ	ししつ	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とになる	Kcal	g	g	g	
14 (火)	O	むぎごはん さといもとうずらたまごのそぼろに つみれじる ドライフルーツ	ぎゅうにゅう/ ぶたにく うずらたまご たいす なまあげ いわし さば みそ こんぶ フルーン	にんじん たまねぎ グリンピース たいこん こまつな ねぎ しいたけ しょうが たまねぎ チンゲンサイ きゅうり もやし きくらげ フルーン	こめ むぎ でんぶん さとも さとう あぶら さとう ごま でんぶん アーモンド	682	30.1	16.1	1.84	
15 (水)	O	ごはん マーボー豆腐 はるさめサラダ こさかなアーモンド	ぎゅうにゅう/ だいす とうふ ぶたにく みそ ツナ かたくちいわし	にんじん たけのこ ねぎ しいたけ しょうが にんにく チンゲンサイ きゅうり もやし きくらげ パン	こめ でんぶん さとう ごまあぶら はるさめ さとう ごま ごまあぶら アーモンド	652	30.3	20.2	2.12	
16 (木)	O	まるパン やさいコロッケ ザワークラウト ふゆやさいのシチュー ひとくちぶどうゼリー	ぎゅうにゅう/ にんじん とうもろこし グリンピース たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ だいす とうにゅう とりにく ぎゅうにゅう ぶどう	にんじん とうもろこし グリンピース たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ かほちや フロッコリー かぶ カリフラワー マッシュルーム さとう さとう	パン じゃがいも さとう パン こむぎこ マーガリン あぶら こむぎこ さつまいも あぶら バター さとう	666	25.9	23.2	2.44	
17 (金)	O	ごはん さばのしおやき こまつなといたけのあえもの ごじる	ぎゅうにゅう/ さば こうのしおやき さとう ぎゅうにゅう ごま	すうりょうげんいでか うことができました! ちばけんのちうじでと れたさばをさんむのうみ のしおでやいでいます。 コレでちゅうぶれられました	こまつな キャベツ もやし しいたけ ごじる ごま	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも ごま	677	27.7	22.9	2.31
20 (月)	O	ごはん とうふハンパークやさいあんかけ かぼちゃのレーズンあえ かぶとごぼうのみそしる	ぎゅうにゅう/ とうふ とりにく ぶたにく あおのり(あおさ) こんぶ みそ	ほうれんそう たけのこ えのきだけ しいたけ たまねぎ かぼちや たまねぎ ほしبدり レモン こんにやく にんじん かぶ ごぼう ねぎ	こめ パン さとう さとう	パン でんぶん さとう あぶら オーリーブオイル さつまいも ごま	637	21.3	15.8	2.27
21 (火)	O	テーブルロール とりにくのハーブやき ツナとブロッコリーとポテトのサラダ トマトスープ クリスマスごめこカップケーキ	ぎゅうにゅう/ とりにく ツナ ハム とうにゅう	にんにく バジル バセリ にんじん ブロッコリー レモン トマト キャベツ たまねぎ えのきだけ いちご	パン オリーブオイル じゃがいも さとう あぶら こめこ さとう みずあめ あぶら でんぶん ばくがく	646	25.9	26.7	2.07	
22 (水)	O	ちゅうかどん(むぎごはん) チンゲンサイとえのきのスープ スナックアーモンド	ぎゅうにゅう/ だいす ぶたにく うずらたまご とうふ わかめ	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 チンゲンサイ ねぎ えのきだけ	こめ むぎ でんぶん アーモンド	648	28.8	21.2	1.82	

※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。

※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/L,脂質/18.1(17.8~21.3)g/L(摂取I補ボ-の20~30%),塩分/2g/L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>

田葉県は、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・パ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、こんにゃく大根、にんじん、かぶ、ごぼう、れんこん、かぼちや、白菜、キャベツ、小松菜、ほうれん草、チングン菜水菜、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□
チングン菜、にら、ねぎ