



ひにち	牛乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I補給-	たんぱくしつ	ししつ	しょくえん 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	おもにエネルギーのものになる	Kcal	g	g	g	
1 (木)	○	ごはん	ぎゆうにゆう		こめ	594	29.7	15.7	2.18	
		さけのてりやき♪	さけ	しょうが	でんぶん さとう	「めった汁」は石川県の郷土料理です。豚汁のじゃが芋の代わりに加賀野菜の1つであるさつま芋が入っているのが特徴です。石川県の復興を願って作りました。皆さんも食べて自分のできることを考えてみてはいかがでしょうか。				
		やさいのこんぶあえ	ツナ こんぶ	ごまつな にんじん キャベツ しょうが	さとう ごま ごまあぶら あぶら					
		さつまいものとしるめったじる	きょうどりょうり	とうふ 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	さつまいも				
		ひとくちみかんゼリー♪			みかんかじゆう	さとう				
2 (金)	○	いわしのかばやきごはん(ごはん)	ぎゆうにゆう		こめ	590	32.3	18.7	1.84	
		いわしのかばやき(ぐ)	いわし	しょうが	でんぶん さとう ごま あぶら	節分にちなんで鯛や福豆を出しました。今日は小さく切った鯛を油で揚げてタレに絡めています。ご飯と混ぜて蒲焼きご飯にして食べてください。皆さんが、毎日元気に笑顔で過ごせますように。「鬼は外！福は内！」				
		むしどりとやさいのあえもの	とりにく	キャベツ きゅうり もやし	さとう あぶら					
		かきたまじる♪	とうふ こんぶ たまご	ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	でんぶん					
		せつぶんふくまめ	だいた							
5 (月)	○	ごはん	ぎゆうにゆう		こめ	630	27.6	19.0	2.79	
		あつやきたまご♪	たまご かつお こんぶ		でんぶん さとう	柏産の葱と大根が入った味噌汁です。大根は、葉も細かく切って使っています。厚焼き卵と肉じゃがはリクエストがあった人気のメニューです。				
		にくじゃが♪	ぶたにく	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					
		かしわやさいのみそしる	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	だいこんは にんじん ほうれんそう だいこん ねぎ						
6 (火)	○	ごはん	ぎゆうにゆう		こめ	572	26.8	15.3	1.98	
		かんこくふうあじつけのり	のり		ごまあぶら	チリソースは、葱やケチャップ・トウバンジャンなどをいれて手作りしています。韓国風味付け海苔は、ご飯と一緒に食べたりちぎってサラダのトッピングにしたりと好きなように食べてください。				
		いかのチリソースかけ	いか	トマト ねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう あぶら					
		チョレギふうサラダ	わかめ	キャベツ きゅうり もやし レタス にんにく	さとう ごま ごまあぶら					
		ワンタンスープ♪	とりにく	チンゲンサイ にんじん ねぎ もやし しょうが	ワンタンのかわ					
7 (水)	○	ターメリックライス	ぎゆうにゆう		こめ	566	24.7	15.4	1.55	
		カレーごをつかっています			こめこ バター あぶら	鶏肉のクリームソースをターメリックライスにかけて食べてください。よくかんで食べましょう。				
		とりにくのクリームソース	しろいんげんまめ とうにゆう とりにく チーズ ぎゆうにゆう なまクリー	にんじん ほうれんそう たまねぎ とうもろこし エリンギ	さとう あぶら					
8 (木)	○	ターメリックライス	ぎゆうにゆう		こめ	551	23.8	22.2	2.50	
		カレーごをつかっています			こめこ バター あぶら	鶏肉のクリームソースをターメリックライスにかけて食べてください。よくかんで食べましょう。				
		とりにくのクリームソース	しろいんげんまめ とうにゆう とりにく チーズ ぎゆうにゆう なまクリー	にんじん ほうれんそう たまねぎ とうもろこし エリンギ	さとう あぶら					
9 (金)	○	ごはん	ぎゆうにゆう		こめ	574	19.9	19.1	2.22	
		あじのクリームチーズフライ(ソース)	あじ だいた クリームチーズ	レモンかじゆう	としょ&きゅうしよくコラボ	さとう ばんこ こむぎこ でんぶん ヨーンアラワ あぶら ショート	鱈のクリームチーズフライは鱈とクリームチーズをパン粉で包んで揚げられています。わかめは場所によってよび方・食感などが違います。図書&給食コラボです。今日は「魚のフライ」が登場する本です。図書室へ行ってみてください。			
		くきわかめのサラダ	くきわかめ	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	さとう ごま あぶら					
13 (火)	○	ごはん	ぎゆうにゆう		こめ	572	28.1	16.9	2.72	
		にくどうふ	とうふ ぶたにく	しらたき にんじん ねぎ はくさい	さとう	肉豆腐は、肉や野菜を合わせると全部で900kgくらいの食材を使っています。野菜は1つ1つ丁寧に洗ってから切っています。				
		じゃがいもとわかめのみそしる	あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも					
		まるパン(よこスライス)	ぎゆうにゆう		パン	614	21.2	27.6	2.57	
		とうにゆうコロツケ(ソース)	とうにゆう セラチン	たまねぎ とうもろこし	ばんこ こむぎこ でんぶん あぶら ショート	バレンタインにちなんでデザートを出しました。スープの中にもハード型のパスタが入っているかもしれません。サラダはカレー色をしたもやしが入っていますが、カレー粉を入れたお湯で茹でると色がつきやすくなります。				
14 (水)	○	まるパン(よこスライス)	ぎゆうにゆう		パン	614	21.2	27.6	2.57	
		とうにゆうコロツケ(ソース)	とうにゆう セラチン	たまねぎ とうもろこし	ばんこ こむぎこ でんぶん あぶら ショート	バレンタインにちなんでデザートを出しました。スープの中にもハード型のパスタが入っているかもしれません。サラダはカレー色をしたもやしが入っていますが、カレー粉を入れたお湯で茹でると色がつきやすくなります。				
		もやしのカレーふうみサラダ	ツナ	にんじん きゅうり もやし	さとう あぶら					
		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	パスタ(ホワイトソルガム) あぶら					
		バレンタインデザート			さとう こなあめ チョコ でんぶん かとう					
15 (木)	○	けんちんうどん(うどん)	ぎゆうにゆう	あぶらあげ とりにく	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ	うどん さとも ごまあぶら	547	23.4	22.1	2.63
		なのはなとさつまいものかきあげ		なのはな にんじん たまねぎ	さつまいも こむぎこ でんぶん ヨーンアラワ あぶら	千葉県は菜の花やさつま芋もたくさんとれます。今日ははかき揚げにしました。うどんの汁につけて食べてもそのまま食べてもいいです。				
		ツナあえ	ツナ	ごまつな にんじん もやし	さとう					
		あじつけこざかな	かたうちわし		さとう でんぶん					
16 (金)	○	ごはん	ぎゆうにゆう		こめ	618	26.0	20.8	2.45	
		あじつけこざかな	かたうちわし		さとう でんぶん					
		たこライス(むぎごはん)	ぎゆうにゆう	きょうどりょうり	こめ むぎ	2月16日 寒天の日				
		たこライス(タコミート)	だいた ぶたにく とりにく チーズ	トマト にんじん セロリー たまねぎ しょうが にんにく	あぶら さとう	寒天の日になんで、スープの中に寒天を入れました。ほろろが春雨のようなものです。たこライス沖縄県の郷土料理です。ご飯の上にキャベツ・タコミートをのせて食べてください。				

令和6年02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礼拝	たんぱく	ししつ	しょくえん
			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	しょうとうりょう
19(月)	○	ごはん チキンみそカツ ごまみそたれかけ のりあえ♪ のっぺいじる	ぎゅうにゅう/ とりにく みそ のり とうふ なたと とりにく	にんにく こまつな にんじん ほうれんそう もやし えのきたけ こんにやく にんじん ごぼう だいこん えのきたけ	こめ パンこ こむぎこ でんぶん さとう ごま ごまあぶら あぶら さとう でんぶん さといも	614	27.6	16.9	2.72
チキン味噌カツの味噌だれには、2種類の味噌を使っています。赤味噌と八丁味噌です。愛知県でよく食べられている「味噌カツ」をイメージして作りました。									
20(火)	○	ごはん あじのしょうがに ちくぜんに はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう/ あじ とりにく とうふ あぶらあげ ごんぶ みそ	しょうが こんにやく にんじん さやいんげん ごぼう たけのこ だいこん はくさい もやし えのきたけ にんにく パプリカ	こめ さとう みずあめ じゃがいも さとう でんぶん	606	29.6	19.8	2.36
今月2回目の登場「鰯」です。今日は煮魚です。魚の臭みを取るために生姜が入っています。ご飯と一緒に食べてみてください。筑前煮は福岡県の筑前地方の郷土料理です。									
21(水)	○	ごはん やきぎょうざ にらともやしのナムル ちゅうかたまごコーンスープ	ぎゅうにゅう/ ぶたにく だいず しろいんげんまめ とうふ ベーコン たまご	にら キャベツ ねぎ にんにく しょうが にら にんじん もやし にんにく こまつな たまねぎ どうもろこし	こめ でんぶん こむぎこ 豚脂(ラード) ごまあぶら さとう ごま ごまあぶら でんぶん	609	19.6	16.4	1.89
皆さんが好きな中華料理は何ですか？日本では中華料理店もたくさんあり、食べる機会も多いのではないのでしょうか？卵スープの卵をふわっとさせるために、でん粉を入れてから卵を入れています。おうちでも試してみてください									
22(木)	○	わかめごはん ししゃものからあげ(2ほん) いそポテト ひつつみじる	ぎゅうにゅう/ ししゃも あおのり きょうどりょうり	しょうが にんにく にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ	こめ でんぶん こむぎこ あぶら じゃがいも ひつつみ(こめこ)	571	24.6	14.3	2.66
ひつつみ汁は「岩手県」の郷土料理です。水でこねた小麦粉を薄くのばした生地を手でちぎって汁に入れます。ひつつみは「手でちぎる」の方言がもとになっているそうです。今日は小麦粉を使わず米粉のひつつみです。									
26(月)	○	ごはん さわらのさいきょうやき れんこんのおかかに けんちんじる	ぎゅうにゅう/ さわら みそ かつおぶし とりにく とうふ こんぶ	さわら にんじん えだまめ れんこん しょうが しらたき こんにやく にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こめ さとう さとう さといも ごまあぶら	593	29.4	18.9	1.86
魚へんに春と書いて「鱈」と読みます。これから美味しくなる魚を少し甘めの「西京みそ」で味付けしています。けんちん汁は、給食でよく登場する神奈川県産の郷土料理です。									
27(火)	○	ココアあげパン♪ じゃがいもチーズに にくだんごとやさいのスープ ヨーグルト♪	ぎゅうにゅう/ しろいんげんまめ ベーコン チーズ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず ヨーグルト かんてん ゼラチン	たまねぎ どうもろこし こまつな にんじん キャベツ たまねぎ しめじ さとう	パン さとう あぶら ココア じゃがいも バター マカロニ でんぶん さとう みずあめ あぶら さとう	564	22.5	22.5	2.10
ココアはチョコレートと同じで「カカオ豆」からできています。そのまま食べると苦いですが、今日は砂糖と混ぜてパンにまぶしてあります。ココアには体によいことがたくさんあると研究されています。									
28(水)	○	チキンカレーライス♪ (むぎごはん・カレールウ) うめドレッシングサラダ いよかん	ぎゅうにゅう/しろいんげんまめ だいず とりにく くきわかめ わかめ かんてん あかかえでのり ぎゅうにゅう/	にんじん トマト かぼちゃ たまねぎ りんご しょうが にんにく にんじん キャベツ きゅうり もやし うめ りんご いよかん	こめ むぎ じゃがいも こめこ さとう でんぶん こむぎこ あぶら ココア さとう あぶら	619	24.6	19.2	2.32
人気のカレーライスとよいことがありますように「いよかん(いい予感)」です。今日は給食センターで750個を切りました。									
29(木)	○	ごはん さばのたつたあげ キャベツとツナのサラダ はくさいとじゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう/ さば ツナ とうふ こんぶ みそ	かざはやほくぶしょう6ねんせいがかんがえたこんだ キャベツ きゅうり どうもろこし レモン にんじん かぶ かぶは ねぎ はくさい	こめ あぶら でんぶん さとう あぶら じゃがいも	637	23.7	27.3	1.91
かざはやほくぶしょう6年生が家庭科の「献立を立てる」学習で考えた献立です。柏産のかぶやねぎも入っています。4年に1回の「うるう年」ですね。次のうるう年も皆さんが元気に笑顔で過ごしていきますように☆									

※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) 具のご飯、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/650(和カ)、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取I礼拝の20~30%)、食塩相当量/2g未満です。  
 ※今月も各校のリクエストメニューを取り入れています。リクエストには♪がついています。お楽しみに。

平均栄養量	590	25.6	19.6	2.28
-------	-----	------	------	------

## ~自分の食事のマナーを確認してみましょう~

あと2かけつで、こんねんがおわろうとしています。しよくじマナーがまもれているか、チェックしてみましょう。しよくじのマナーをまもれると、じぶんだけでなくまわりのひともおいしく、たのしくしよくじをすることができます。よりよいしよくじのじかんとなりますように・・・!

- 【くちをとじてかむ】 【おちゃわんをもって食べる】 【しせいがいよい】 【ひじをつくえにたてずに食べる】 【からだはまえをむいている】

