



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	
			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	しょうりょうりょう	
1(木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		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	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♪		みかんかじゅう	さとう					
2(金)	○	いわしのかばやきごはん(ごはん)	ぎゅうにゅう		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	キャベツ きゅうり もやし	さとう あぶら					
		かきたまじる♪	どうふ 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	だいず							
5(月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		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	どうふ 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	ぎゅうにゅう		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	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	ぎゅうにゅう		こめ	566	24.7	15.4	1.55	
		カレーこをつかっています								
		とりにくのクリームソース	しろいんげんまめ とうにゅう とり	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 バター あぶら	とりにく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。				
		こんにやくいりサラダ		こんにやく キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	さとう あぶら					
8(木)	○	ツナとおお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	551	23.8	22.2	2.50
		みそドレッシングサラダ	ハム 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	わふうスパゲティは、昨年よく食べていたメニューの1つです。ソースをスパゲティにかけてよくかんで食べてください。				
		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 でんぶん あぶら					
9(金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		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 だいず クリームチーズ	レモンかじゅう	としよ&きゅうりしょくコラボ	あじ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					
		ABCマカロニいりスープ♪	とりにく 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					
13(火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	572	28.1	16.9	2.72	
		にくどうふ	どうふ ぶたにく	しらたき にんじん ねぎ はくさい	さとう	にくどうふは、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					
14(水)	○	まるパン(よこスライス)	ぎゅうにゅう		パン	614	21.2	27.6	2.57	
		とうにゅうコロツケ(ソース)	とうにゅう セラチン	たまねぎ とうもろこし	ぼんご こむぎこ でんぶん あぶら ショートニング	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ト型のパスタが入っているかもしれません。				
		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	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。				
		キャベツとベーコンのスープ	ベーコン とり	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チョコプリン♪			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)	ぎゅうにゅう	あぶらあげ とり	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 ヨーンアラワール 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)	○	タコライス(むぎごはん)	ぎゅうにゅう	きょうどりょうり	こめ むぎ	618	26.0	20.8	2.45	
		タコライス(タコミート)	だいず ぶたにく とり	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	2月16日 寒天の日 寒天の日になんで、スープの中に寒天を入れました。ほろろ春雨のようなものです。タコ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。				
		タコライス(キャベツ)		キャベツ たまねぎ	さとう あぶら					
		はくさいとハムのスープ	かんてん ハム	たまねぎ はくさい もやし えのきたけ	じゃがいも					

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	しょうりょうりょう
19(月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	614	27.6	16.9	2.72
		チキンみそカツ	とりにく みそ	にんにく	パンこ こむぎこ でんぶん さとう ごま ごまあぶら あぶら	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。			
		ごまみそたれかけ							
		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				
		のっぺいじる	とうふ なたと とりにく	こんにやく にんじん ごぼう だいこん えのきたけ	でんぶん さといも				
20(火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	606	29.6	19.8	2.36
		あじのしょうがに	あじ	しょうが	さとう みずあめ	こんげつ かいめい としじょう あじ きょう にぎかな さかなくさ 今月2回目の登場「鯨」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。			
		ちくぜんに	とりにく	こんにやく にんじん さやいんげん ごぼう たけのこ	じゃがいも さとう				
		はくさいのみそしる	とうふ あぶらあげ ごんぶ みそ	だいこん はくさい もやし えのきたけ にんにく パプリカ	でんぶん				
21(水)		ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	609	19.6	16.4	1.89
		やきぎょうざ	ぶたにく だいず	にら キャベツ ねぎ にんにく しょうが	でんぶん こむぎこ 豚脂(ラード) ごまあぶら	みな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			
		にらともやしのナムル		にら にんじん もやし にんにく	さとう ごま ごまあぶら				
		ちゅうかたまごコーンスープ	しろいんげんまめ とうふ ベーコン たまご	こまつな たまねぎ どうもろこし	でんぶん				
22(木)		わかめごはん	ぎゅうにゅう		こめ	571	24.6	14.3	2.66
		ししゃものからあげ(2ほん)	ししゃも	しょうが にんにく	でんぶん こむぎこ あぶら	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。			
		いそポテト	あおのり		じゃがいも				
		ひつつみじる	きょうどりょうり	とりにく	ひつつみ(こめこ)				
26(月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	593	29.4	18.9	1.86
		さわらのさいきょうやき	さわら みそ		さとう	さかなへんに春と書いて「鯉」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。			
		れんこんのおかか	かつおぶし とりにく	にんじん えだまめ れんこん しょうが しらたき	さとう				
		けんちんじる	とうふ こんぶ	こんにやく にんじん ごぼう だいこん ねぎ	さといも ごまあぶら				
27(火)		ココアあげパン♪	ぎゅうにゅう		パン さとう あぶら ココア	564	22.5	22.5	2.10
		じゃがいもチーズに	しろいんげんまめ ベーコン チーズ	たまねぎ どうもろこし	じゃがいも バター	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。			
		にくだんごとやさいのスープ	とりにく ぶたにく だいず	こまつな にんじん キャベツ たまねぎ しめじ	マカロニ でんぶん さとう みずあめ あぶら				
		ヨーグルト♪	ヨーグルト かんてん ゼラチン		さとう				
28(水)	○	チキンカレーライス♪(むぎごはん・カレールウ)	ぎゅうにゅう/しろいんげんまめ だいず とりにく	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	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	619	24.6	19.2	2.32
		うめドレッシングサラダ	くきわかめ わかめ かんてん あかかえでのり	にんじん キャベツ きゅうり もやし うめ りんご	さとう あぶら	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。			
		いよかん		いよかん					
29(木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	637	23.7	27.3	1.91
		さばのたつたあげ	さば	かざはやほくぶしょう6ねんせいがかんがえたこんだ	あぶら でんぶん	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☆			
		キャベツとツナのサラダ	ツナ	キャベツ きゅうり どうもろこし レモン	さとう あぶら				
		はくさいとじゃがいものみそしる	とうふ こんぶ みそ	にんじん かぶ かぶは ねぎ はくさい	じゃがいも				

※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たべる】 【しせいがいよい】 【ひじをつくえにたてずにたべる】 【からだはまえをむいている】

