

令和4年 4月

小学校
柏市給食センター

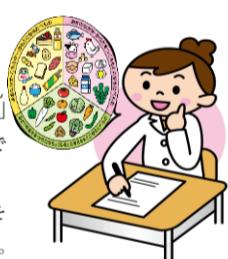
ひにち	牛乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	1kg たんぱく しつ	えん ぶん	きゅうしょく 給食 ひとくち 一口 メモ
8 (金)	○	スパゲティわふうミートソース (スパゲティ) ちばけんさんこまつなとコーンのサラダ アセロラゼリー	おもに体をつくるもとになる トマト にんじん たけのこ たまねぎ えのきたけ しいたけ こまつな にんじん どうもろこし たまねぎ アセロラ レモン	おもに体の調子を整えるもとになる トマト にんじん たけのこ たまねぎ えのきたけ しいたけ さとう ごま あぶら さとう みすあめ	おもにエネルギーのもとになる トマト にんじん たけのこ たまねぎ えのきたけ しいたけ さとう ごま あぶら	Kcal g	g	g
12 (火)	○	きなこあげパン チリコンカーン ひじきのサラダ こざかなアーモンド	ぎゅうにゅう／ きなこ だいす ひよこまめ ぶたにく とりにく ひじき ツナ かたくちいわし		パン さとう あぶら こめこ あぶら でんぶん こむぎこ さとう ごま あぶら アーモンド さとう	630	25.1	17.5
13 (水)	○	ちゅうかどん(ごはん) コーンスープ ドライブルーン	ぎゅうにゅう／ なると いか とりにく だいす とうふ わかめ ブルーン	にんじん キャベツ たけのこ たまねぎ もやし グリンピース にんじん どうもろこし ねぎ しいたけ ブルーン	こめ でんぶん さとう ごま 豚脂 (ラード) でんぶん	629	26.1	14.0
14 (木)	○	ゆかりごはん いかのかりんあげ たけのこのおかかに はるキャベツのみそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう／ いか かつおぶし さつまあげ とりにく なまあげ こんぶ みそ ヨーグルト かんてん ゼラチン	あかしそ こんにやく にんじん たけのこ グリンピース キャベツ ねぎ えのきたけ	こめ さとう さとう あぶら でんぶん さとう ごま あぶら さとう	666	30.6	18.6
15 (金)	○	ごはん バジルチキン ごまこふきいも ABCマカロニいりスープ	ぎゅうにゅう／ とりにく チーズ こんぶ ベーコン		こめ さとう じやがいも ごま マカロニ	621	23.9	19.5

学校給食について



ご入学・ご進級おめでとうございます。今年度も、新型コロナウイルス感染症対策を取り入れた「新しい生活様式」を踏まえ、制限の多い給食時間となりますが、皆さんが楽しみになるようなおいしい給食を提供していきたいと思っています。1年間、よろしくお願い致します。

栄養管理と献立作成



学校給食とは

「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として「学校給食」が実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材として役割も担っています。

学校給食 の目標

※「学校給食法」第2条より
抜粋・要約

1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。



2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。



3 明るい社会性と協同の精神を養う。



4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。



5 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。



6 伝統的な食文化を理解する。



7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。



小学校
柏市給食センター

令和4年 4月

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	1Kcal たんぱく しつ	ししつ	えん ぶん	きゅうしょく 給食 ひとくち 一口 メモ
			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	あいろいめに炒め たまねぎを たっぷり入れ た甘口のカ レーです。お味 はいかがで しょうか?
18 (月)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう/		こめ むぎ	652	20.6	16.4	2.21
		あめいろたまねぎいりカレー	だいす こんぶ ベーコン とりにく にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマト かぼちゃ	じゃがいも こめこ さとう でんぶん あぶら ココア こむぎこ					
		りんごかんてんあえ	かんてん	りんご(かんづめ)	さとう				
19 (火)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう/		こめ むぎ	640	26.7	16.9	2.48
		にくどうふ	とうふ ぶたにく	こんにやく にんじん たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	さとう あぶら				
		あつやきたまご	たまご		さとう でんぶん あぶら				
		わかたけじる	こんぶ わかめ なると さつまあげ	たけのこ					
		にゅうさんきんいんりょう	だっしゅんにゅう		さとう				
20 (水)	○	まるパン(ヨコスライス)	ぎゅうにゅう/		パン	639	23.8	27.6	2.72
		やさいコロッケ(ソース)		にんじん とうもろこし グリンピース たまねぎ	あぶら じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぶん マーガリン				
		はるキャベツとツナのサラダ	だいす わかめ ツナ	キャベツ とうもろこし	さとう ごまあぶら				
		しんにんじんのスープ	ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも				
		スナックアーモンド			アーモンド				
21 (木)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう/		こめ むぎ	659	27.1	20.1	2.39
		マーボー豆腐	だいす 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				
		やきチーズかまぼこ	たら たまご チーズ いとよりたい		でんぶん ごむぎこ さとう				
		パンサンスウ		こまつな にんじん きくらげ	はるさめ さとう ごま あぶら				
22 (金)	○	わかめごはん	ぎゅうにゅう/ わかめ		こめ	685	28.9	25.1	2.88
		とりにくのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	でんぶん ごまあぶら あぶら				
		あぶらあげとごぼうのあえもの	あぶらあげ	キャベツ ごぼう とうもろこし	さとう ごま あぶら				
		にらたまじる	だいす こんぶ なると ぶたにく たまご	にら にんじん たまねぎ えのきたけ	でんぶん				
25 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/		こめ	630	24.2	21.0	2.25
		ししやものからあげ(2ほん)	ししやも		でんぶん あぶら				
		のりあえ	のり	にんじん ほうれんそう もやし えのきたけ	さとう				
		しんたまねぎとじゃがいものみそしる	あぶらあげ こんぶ ベーコン みそ	たまねぎ	じゃがいも バター				
		こくとうだいす	だいす		さとう こくとう かんぱいご こむぎこ あぶら でんぶん				
26 (火)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう/		こめ むぎ	645	30.3	21.5	2.22
		ビビンバ(にく)	だいす とりにく	しょうが にんにく	さとう ごまあぶら				
		ビビンバ(やさい)		にんじん ほうれんそう もやし	さとう ごま ごまあぶら				
		ごもくスープ	とうふ わかめ さつまあげ ベーコン	にんじん ねぎ					
		ベビーチーズ	チーズ						
27 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/		こめ	634	26.4	16.3	2.07
		あじつけのり	のり		さとう				
		いわしのみぞれに	いわし	だいこん しょうが	さとう でんぶん				
		はるキャベツのごまあえ	だいす	キャベツ とうもろこし	さとう ごま				
		にくじやが	ぶたにく	しらたき にんじん たまねぎ	じゃがいも さとう				
28 (木)	○	ハヤシライス(むぎごはん)	ぎゅうにゅう/ ぶたにく ベーコン なまクリーム	にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム しょうが にんにく トマト	こめこめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん ごむぎこ	640	22.8	16.2	2.10
		きゅうりとこんにゃくのサラダ		こんにゃく にんじん きゅうり とうもろこし	さとう あぶら				
		あじつけこざかな	かたくちいわし		さとう でんぶん				

※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。
※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650キロカロリー、たんぱく質/26.8(18~32)グラム、脂質/18.1(17.8~21.3)グラム(摂取エネルギーの20~30%)、塩分/2グラム未満です。

※別配缶は()で表記してあります。例)丂のご飯、めん料理のうどん等 ★「米」は通年、沼南地区産です。

平均栄養量 642 26.1 19.8 2.33

