

令和4年 4月

よていこんだてひょう

小学校  
柏市給食センター

ひ に ち	牛 乳	あか	みどり	きいろ	1人 当り Kcal	たんぱく 質 g	しじょう 糖質 g	えん ぶん たんぱく 質 g	給食 一口 メモ
	こんだてめい	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					
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	ぎゅうにゅう／ だいず ぶたにく みそ 給食開始日	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 とうもろこし たまねぎ アセロラ レモン	こめこ スパゲティ さとう あぶら さとう ごま あぶら さとう みずあめ	630	25.1	17.5	2.49	のり、ちくわ、 農家直送 の小松菜で す。新鮮で 栄養たっぷり です。
12 (火)	きなこあげパン チリコンカーン ひじきのサラダ こぎかなアーモンド	ぎゅうにゅう／ きなこ だいず ひよこめ ぶたにく とりにく ひじき ツナ かたくちいわし	にんじん たまねぎ にんにく トマト こまつな にんじん キャベツ とうもろこし アーモンド さとう	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	623	28.9	26.6	2.53	揚げパンは 給食センター で揚げます。 ひじきはミ ネラルがたっ ぱり入ってい ます。
13 (水)	ちゅうかどん(ごはん) コーンスープ ドライブルー	ぎゅうにゅう／ なたと いか とりにく だいず とうふ わかめ	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 しいたけ しょうが にんにく ブルー	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	2.23	ドライ ブルーは西 洋すももの 一種です。
14 (木)	ゆかりごはん いかのかりんあげ たけのこのおかか 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 こんにゃく 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	2.72	いかを揚 げて甘辛い たれにつけ ます。
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	レモン にんにく バジル パセリ にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	こめ さとう じゃがいも ごま マカロニ	621	23.9	19.5	1.33	きゅうしよく 給食セン ター特製の バジルソー スにつけて 焼きます。

## 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

## 栄養

「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として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の役割も担っています。

「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が献立を作成しています。「学校給食摂取基準」では、1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭での食事で不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。

「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、さまざまな食品や調理法を取り入れ、行事食、郷土料理、外国の料理など、バラエティーに富んだ献立を実施します。



## 学校給食とは



## 学校給食 の目標

※「学校給食法」第2条より  
抜粋・要約

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。



1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。



5 食生活が多くの人々の労働に支えられていることを理解し、感謝する。



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。



6 伝統的な食文化を理解する。



3 明るい社会性と協同の精神を養う。




7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。



令和4年 4月

よていこんだてひょう

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	1人 当り	たんぱく しつ	しつ	えん ぶん	給食 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	
18 (月)	○	むぎごはん あめいろたまねぎいりカレー りんごかんてんあえ	ぎゅうにゅう／ だいず 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	こめ むぎ 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 さとう	652	20.6	16.4	2.21	あめいろに炒め 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？
19 (火)	○	むぎごはん にくどうふ あつやきたまご わかたけじる にゅうさんきんいりょう	ぎゅうにゅう／ とうふ ぶたにく たまご こんぶ わかめ なんと さつまあげ	こんにゃく にんじん たまねぎ しいたけ しょうが にんにく たけのこ	こめ むぎ さとう あぶら さとう でんぶん あぶら さとう	640	26.7	16.9	2.48	たけのこ とわかめで 春のうまみ がいっぱい の汁物で す。
20 (水)	○	まるパン(よこスライス) やさいコロッケ(ソース) はるキャベツとツナのサラダ しんにんじんのスープ スナックアーモンド	ぎゅうにゅう／ だいず わかめ ツナ ぶたにく ベーコン	にんじん とうもろこし グリンピース たまねぎ キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ マッシュルーム	パン 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 さとう ごまあぶら じゃがいも アーモンド	639	23.8	27.6	2.72	はるやさい たっぷり のメニューで す。旬の味 が を味わっ て下さい ね。
21 (木)	○	むぎごはん マーボーどうふ やきチーズかまぼこ パンサンスウ	ぎゅうにゅう／ だいず とうふ ぶたにく みそ タラ たまご チーズ いとよりだい	にら にんじん たけのこ ねぎ しいたけ しょうが にんにく ごまつな にんじん きくらげ	こめ むぎ でんぶん さとう ごまあぶら でんぶん こむぎこ さとう はるさめ さとう ごま あぶら	659	27.1	20.1	2.39	きゅうり 給食セン ターのマー ボー豆腐は にんき 人気です。
22 (金)	○	わかめごはん とりにくのからあげ あぶらあげとごぼうのあえもの にらたまじる	ぎゅうにゅう／ わかめ とりにく あぶらあげ だいず こんぶ なんと ぶたにく たま ご	しょうが にんにく キャベツ ごぼう とうもろこし にら にんじん たまねぎ えのきたけ	こめ でんぶん ごまあぶら あぶら さとう ごま あぶら でんぶん	685	28.9	25.1	2.88	たいにんき 大人気の 鶏肉の唐揚 げです。 汁は新鮮な にらが入り ます。
25 (月)	○	ごはん ししゃものからあげ(2ほん) のりあえ しんたまねぎとじゃがいものみそしる こくとうだいず	ぎゅうにゅう／ ししゃも のり あぶらあげ こんぶ ベーコン みそ だいず	にんじん ほうれんそう もやし えのきたけ たまねぎ	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも バター さとう こくとう かんばいこ こむぎこ あぶら でんぶん	630	24.2	21.0	2.25	えのきた けの入った のりあ 海苔和えは にんき 人気メ ニューで す。
26 (火)	○	むぎごはん ビビンバ(にく) ビビンバ(やさい) ごもくスープ ベビーチーズ	ぎゅうにゅう／ だいず とりにく とうふ わかめ さつまあげ ベーコン チーズ	しょうが にんにく にんじん ほうれんそう もやし にんじん ねぎ	こめ むぎ さとう ごまあぶら さとう ごま ごまあぶら	645	30.3	21.5	2.22	ビビンバ は韓国料理 です。 チーズには カルシウム がたくさん 入っていま す。
27 (水)	○	ごはん あじつけのり いわしのみぞれに はるキャベツのごまあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう／ のり いわし だいず ぶたにく	だいにん しょうが キャベツ とうもろこし しらたき にんじん たまねぎ	こめ さとう さとう でんぶん さとう ごま じゃがいも さとう	634	26.4	16.3	2.07	にんき 人気の肉 じゃがで す！ みぞれ煮 は大根おろ しが入って います。
28 (木)	○	ハヤシライス(むぎごはん) きゅうりとこんにゃくのサラダ あじつけこざかな	ぎゅうにゅう／ ぶたにく ベーコン な まクリーム かたくちいわし	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 こんにゃく にんじん きゅうり とうもろこし	こめこ こめ むぎ じゃがいも さ とう でんぶん こむぎこ さとう あぶら さとう でんぶん	640	22.8	16.2	2.10	小魚にも カルシウム がたくさん 入っていま す。
平均栄養量						642	26.1	19.8	2.33	

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

えい せい かん り  
衛生管理

あんしん あんぜん きょううしよく ていじょう  
安心・安全な給食が提供できるよう、「学校給食衛生管理基準」に基づき、  
えいせいかんり てつてい つと  
衛生管理の徹底に努めています。

ちやうり いん げんこう  
調理員は健康  
チェックをし、  
身だしなみ  
を整えて  
います。



や さい くだもの  
野菜・果物は  
流水で3回  
以上洗  
います。




しょうさい いばつにんにゅう  
※食材に異物混入がないか  
もチェックします。

なま た  
生で食べるミニトマト  
や果物を除き、  
すべて加熱  
します。



かねつ しやくりん  
※加熱した食品は、中心温  
度を測定します。

ちやうり こ じ かん い ない  
調理後2時間以内に  
喫食できるよう、  
時間を考えて  
調理します。



おいしい給食  
作ります！

