

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I初キ-	たんぱく しつ	ししつ	しょくえん もろう りょう
		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
1 (月)	○	ごはん とりにくのねぎみそがけ のりあえ さわにわん	ぎゆうにゆう/ とりにく みそ のり こんぶ ふたにく	ねぎ ほうれんそう キャベツ もやし しらたき にんじん ごぼう だいこん たけのこ えのきたけ しょうが	こめ でんぶん さとう ごま ごまあぶら さとう	582	27.7	20.6	2.04
「鶏のねぎ味噌かけ」の味噌ダレを、漬したご飯に塗って串焼きにしたものを「五平餅」と言い、愛知・岐阜・長野県山間部の郷土料理です。ごはんと一緒に食べてみてください。									
2 (火)	○	ブランコッペパン アスパラガスの イタリアンサラダ ツナとだいたいのミネストローネ まっちゃんプリン	ぎゆうにゆう/ ぎゆうにゆう/とうにゆう	グリーンアスパラガス にんじん キャベツ とうもろこし たまねぎ レモン バジル トマト セロリー たまねぎ グリンピース まっちゃん	パン さとう あぶら じゃがいも さとう でんぶん みずあめ	650	27.4	19.0	2.27
「ブランコッペパン」は成長期に必要なカルシウムや鉄などミネラルが豊富です。また低糖質で食物繊維も豊富なパンです。香ばしい香りと甘みがあるので、味わってみてください。									
8 (月)	○	むぎごはん ポークカレー レタスイリ わかめサラダ かしわもち	ぎゆうにゆう/ だいたい ふたにく わかめ かんてん	にんじん たまねぎ トマト かぼちゃ りんご しょうが にんにく きゅうり とうもろこし もやし レタス	こめ むぎ じゃがいも こめこ こむぎこ でんぶん さとう あぶら コア ごま ごまあぶら あずき ぼうがとう でんぶん こめこ さとう みずあめ	690	25.2	19.9	2.27
大人気のポークカレーです。今日は180kgのじゃが芋、100kgの玉ねぎとにんじんを使い、大きな鍋で1時間半煮込んで作ります。									
9 (火)	○	ごはん ししゃものいそべフライ(2ほん) かぶとあつあげの ひきにくあんかけ しろいんげんまめのみそしる	ぎゆうにゆう/ ししゃも あおのり なまあげ とりにく しろいんげんまめ みそ	こねぎ こかぶ しょうが にんじん たまねぎ もやし えのきたけ	こめ あぶら パンこ こむぎこ でんぶん じゃがいも	647	29.1	18.2	2.43
今日は柏産で形のそろったかぶを105kg使います。そのかぶを一つ一つ手作業で切っています。柏産のかぶのお味はいかがですか？									
10 (水)	○	しよくパン ハンバーグのトマトソースがけ マセドアンポテト グリーンポタージュ あんずジャム	ぎゆうにゆう/ ふたにく とりにく だいたい とうにゆう とりにく チーズ ぎゆうにゆう	トマト たまねぎ しめじ にんにく にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ グリンピース パセリ あんず	パン さとう オリーブオイル ばんこ じゃがいも さとう あぶら こめこ みずあめ さとう	605	29.0	22.2	2.24
あんずジャムのあんずは、特有の香りと甘酸っぱさは梅に似た爽やかな味がします。お腹をきれいにしたり、疲れた体を元気にしてくれたりします。									
11 (木)	○	ちゅうかどん(むぎごはん) はるさめスープ こざかなアーモンド	ぎゆうにゆう/ だいたい なる いか ふたにく うずらたまご わかめ とりにく かたくちいわし	にんじん キャベツ たけのこ たまねぎ きくらげ しょうが にら たまねぎ しいたけ	こめ むぎ でんぶん さとう ごまあぶら あぶら でんぶん はるさめ ごま アーモンド さとう でんぶん	605	30.8	18.0	2.21
うずらの卵2-3個で普通の卵1個より多くのビタミンが入っています。									
12 (金)	○	ごはん とりにくのからあげ しんごぼうのときに どろめじる	ぎゆうにゆう/ とりにく こんぶ かつおぶし とうふ こんぶ わかめ しらす みそ	しょうが にんにく ごぼう だいこん にんじん さやいんち	こめ でんぶん ごまあぶら あぶら	585	27.0	19.0	2.46
「どろめ汁」は高知県の郷土料理で、「どろめ」とは、「生しらす」のことです。「新ごぼうの土佐煮」の土佐とは高知県の昔の呼び方で、高知県ではカツオが良く捕れるので、かつお節で煮た物を土佐煮といいます。									
15 (月)	○	ごはん レバーいりつくね しんじゃがいもとアスパラガスの いたれもの うちまめじる	ぎゆうにゆう/ とりレバー とりにく だいたい ベーコン だいたい とうふ あぶらあげ こんぶ みそ	たまねぎ しょうが グリーンアスパラガス にんじん にんにく にんじん だいこん たまねぎ しいたけ	こめ ごま パンこ あぶら でんぶん さとう ラード じゃがいも あぶら	580	23.6	17.8	2.30
レバーは、鉄分や成長に必要な栄養素がたくさん入っています。今日は、つくね状にして甘辛たれとごまのプチプチとした食感にして、とても食べやすくなっています。									
16 (火)	○	たけのこごはん あかうおのさいきょうやき かんてんいりこまつなのあえもの はなふとこうやどうふの すましじる ヨーグルト	ぎゆうにゆう/ とりにく あぶらあげ あかうお(めぬけ) さいきょうみそ かんてん こうやどうふ わかめ とりにく ヨーグルト かんてん ゼラチン	たけのこ 「赤魚」とは、皮が赤い魚の呼び名で、16日は「めぬけ」が出ます。 「深海魚で、脂ののったおいしい魚です。」 ごまつな にんじん もやし たまねぎ こんにやく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ	こめ あぶら さとう はなふ さとう	598	30.5	14.4	2.40
「寒天入り小松菜の和え物」は、刻んだ玉ねぎを餡色になるまでよく炒めたタレと和えています。混ぜご飯の日は、塩分が高くなるため、塩分が少なくても、玉ねぎのkokで満足のいく味付けにしました。									
17 (水)	○	ごはん やきぎょうざ チンジャオロースー かぶとチンゲンサイのスープ こくとうだいたい	ぎゆうにゆう/ ふたにく だいたい ふたにく とうふ とりにく だいたい	キャベツ ねぎ にら にんにく しょうが ピーマン たけのこ もやし しょうが チンゲンサイ にんじん かぶ たまねぎ	こめ こむぎこ でんぶん ラード ごまあぶら でんぶん さとう ごまあぶら ごま さとう こくとう かんばいこ こむぎこ でんぶん あぶら	611	25.4	18.3	1.94
「チンジャオロースー」のピーマンは、食べやすくするために、炒める前に熱湯をかけています。苦手な人も食べてみてください。									
18 (木)	○	まるパン(よこスライス) しろみぎかなのフライ(ソース) コールスローサラダ コーンチャウダー	ぎゆうにゆう/ すけそうたら だいたい にんじん キャベツ きゅうり だいたい とうにゆう ベーコン ぎゆうにゆう なまクリーム	「セルフフィッシュバーガー」です。 フライやサラダをばさんで じぶんごのみのバーガーをつくってください。 にんじん たまねぎ とうもろこし グリンピース マッシュルーム	パン パンこ でんぶん あぶら さとう あぶら じゃがいも	590	23.6	20.7	1.85
今日の「コールスローサラダ」の野菜は、全て千葉県産です。このように千葉県で採れた食材を千葉県に住むの皆さんが食べることを「千葉干消(地産地消)」と言っています。									
19 (金)	○	にらいりぶたどん(むぎごはん) もちいりたぬきじる アセロラゼリー	ぎゆうにゆう/ だいたい あぶらあげ こんぶ ぎょうまあげ かんてん	にら たまねぎ もやし しょうが こんにやく ごまつな にんじん だいこん しいたけ アセロラ レモン	こめ むぎ さとう ごま あぶら もち さとう みずあめ	643	27.8	16.2	1.88
豚肉とにら、たまねぎ、しょうがの組み合わせは、疲労回復にとっても良い組み合わせです。アセロラゼリーに含まれるビタミンで明日も元気に過ごしてください！									

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I補 ⁺	たんぱく しつ	ししつ	しよくえん もつとう 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
22 (月)	○	むぎごはん えだまめしんじょうと とうふのごもくあんかけ とんじる あじつけこざかな	ぎゅうにゅう/ どうふ たまご すけそうたら こんぶ とりにく だいず こんぶ ぶたにく みそ かたくちいわし	えだまめ チンゲンサイ にんじん たまねぎ もやし えのきたけ しょうが こんにやく にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ しょうが	こめ むぎ でんぶん ラード みずあめ さとう じゃがいも さとう でんぶん	602	26.4	18.2	2.42
23 (火)	○	キャロットピラフ いかチリソースフライ だいずとひじきのサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう/ いか だいず だいず ひじき	にんじん とうもろこし あかピーマン たまねぎ ねぎ にんにく しょうが キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ	こめ あぶら パンこ こむぎこ でんぶん さとう あぶら コーンフラワー さとう ごま あぶら マカロニ	615	28.6	17.4	2.70
24 (水)	○	ごはん さばのしおこうじやき はるキャベツのしおこんぶあえ アスパラガスのみそしる	ぎゅうにゅう/ さば こんぶ どうふ こんぶ ベーコン みそ	キャベツ きゅうり グリーンアスパラガス にんじん たまねぎ	こめ こめこうじ じゃがいも	616	24.3	20.9	2.03
25 (木)	○	スパゲティミートソース じゃがいもとえだなのサラダ レモンカスターダルト	ぎゅうにゅう/ にんにく 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 えだな とうもろこし レモン	スパゲティ あぶら バター こむぎこ でんぶん ラード さとう じゃがいも さとう あぶら こむぎこ さとう みずあめ マーガリン	649	26.1	22.5	2.04
26 (金)	○	あつあげのみそいためどん (むぎごはん) きぬさやのすましじる あまなつみかん	ぎゅうにゅう/ なまあげ ぶたにく みそ とうふ わかめ なた	にら キャベツ たけのこ たまねぎ もやし しいたけ しょうが にんにく さやえんどう ごぼう ねぎ えのきたけ あまなつみかん	こめ むぎ でんぶん さとう ごま あぶら あまなつみかん	609	30.0	18.5	2.31
29 (月)	○	ごはん かつおコロッケ(ソース) きゅうりのばいにくあえ ごまじたてみそしる	ぎゅうにゅう/ かつお だいず なまあげ こんぶ とりにく みそ	たまねぎ キャベツ きゅうり あかしそ りんご うめ こんにやく こまつな にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ	こめ じゃがいも パンこ あぶら こむぎこ さとう でんぶん コーンフラワー さとう でんぶん ごま	601	25.8	21.3	2.23
30 (火)	○	こくとうパン バジルチキン じゃがいものリヨンふう ジュリエンスープ ドライブルーン	ぎゅうにゅう/ とりにく チーズ ベーコン	レモン にんにく バジル たまねぎ パセリ にんじん だいこん レタス えのきたけ ブルーン	パン こくとう さとう あぶら オリーブオイル じゃがいも あぶら バター はるさめ	592	23.5	23.5	2.13
31 (水)	○	ごはん あじのあげに きりぼしだいこんときくらげ のナムル うずらたまごとわかめのスープ	ぎゅうにゅう/ あじ とうふ わかめ うずらたまご	えだな きりぼしだいこん もやし きくらげ にんにく にんじん ねぎ しいたけ	こめ さとう でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら	621	25.3	17.8	1.64
平均栄養量						615	26.8	19.2	2.19

※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。★「米」は通年、沼南地区産コシヒカリです。

※別配缶は()で表記してあります。例)めん料理のスパゲティ等

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650(和加)、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I補⁺の20~30%)、食塩相当量2グラム未満です。

※日本食品標準成分表が2020年(8訂)に改訂され、食品中のI補⁺の計算方法が変更されました。柏市では令和5年4月より学校給食の栄養管理用を最新の成分表に更新

したため、多くの食品でエネルギー値が下がっていますが、給食の内容や提供量は今までと変わりませんので、ご安心ください。

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!



献立は、栄養士が次のことを考えて作ります。



栄養のこと みんなのからだは、じょうぶで大きく成長するために必要な栄養が十分とれるように考えます。

えいせいのこと しんせんであんな食品を使い食中毒がおこらないように考えます。

すききらい いろいろな食品や料理をとりいれて、すききらいがなくなるように考えます。

そのほか そのほか、お金のことや出来るまでの時間のことなども考えます。