令和4年10月21日
中学校

令和4年11月

予定献立表

柏市給食センター

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる 1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	おもに体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	おもにエネルギーとなる 5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
1(火)	○	ご飯		牛乳／			米		794	33.8	22.7	2.87	
		豚肉の生姜炒め	豚肉			玉ねぎ りんご しょうが	でん粉						豚肉の生姜炒めは、お肉を柔らかくするのにすりおろしりんごを使用しました。砂糖を使わずに、りんごと玉ねぎの甘みで仕上げています。
		キャベツのツナ和え	ツナ		にんじん	キャベツ とうもろこし レモン果汁	砂糖	油					
		豆腐とわかめの味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	わかめ		ねぎ えのきたけ	じゃが芋						
		味付け小魚		かたくちいわし			砂糖 でん粉						
2(水)	○	丸パン(横スライス)		牛乳／			パン		790	32.7	25.8	2.65	
		ますのタルタルフライ	ます 卵		パセリ	玉ねぎ	パン粉 小麦粉 でん粉 コーンフラワー 砂糖	油 マヨネーズ					イタリア料理の「ミネストローネ」と「セルフバーガー」です。ますのフライとサラダを一緒に挟んでもおいしいです。 個袋の粉チーズは、お好みでサラダやスープにかけて下さい。
		ブロッコリーと紫キャベツのサラダ♪			にんじん ブロッコリー バジル	キャベツ レッドキャベツ レモン	砂糖	油					
		粉チーズ(個袋)		チーズ									
		ミネストローネ	大豆 ツナ 豚肉	昆布	トマト パセリ	セロリー 玉ねぎ	マカロニ じゃが芋						
4(金)	○	麦ご飯		牛乳／			米 麦		887	34.3	22.7	3.03	
		豚そぼろ丼の具	大豆 豚肉			玉ねぎ しいたけ しょうが	砂糖	油					薩摩地鶏で有名な、鹿児島県郷土料理の「さつま汁」です。とり肉を使った具沢山な味噌汁で里芋やじゃが芋が入ることがあります。 鹿児島県は、さつま芋の生産が全国1位です。 今日は角切りのさつま芋が、入っています。
		小松菜のお浸し	かつお節	わかめ	小松菜	もやし							
		さつま汁	豆腐 鶏肉 味噌	昆布	にんじん	こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ しょうが	さつまいも						
		ラ・フランスゼリー				洋梨	砂糖 粉あめ						
7(月)	○	ご飯		牛乳／			米		854	35.8	24.9	2.79	
		和風おろしタレかけハンバーグ♪	豚肉 鶏肉 大豆			大根 玉ねぎ りんご	パン粉 でん粉 砂糖	ラード 油					岐阜県郷土料理の「すったて汁」です。茹でた大豆をすりつぶした「すったて」に味噌や醤油などを加えた、大豆の旨味を味わう料理です。白川村ではきくらげの入ったすったて鍋が新たな名物です。
		かぼちゃの和え物			かぼちゃ	玉ねぎ	砂糖	オリーブオイル					
		すったて汁	大豆 油揚げ 豆乳 味噌	昆布	にんじん	ねぎ きくらげ しょうが	じゃが芋						
8(火)	○	ご飯		牛乳／			米		840	34.8	26.4	2.22	
		いなだの照焼き	いなだ				砂糖						118 「いい歯の日」献立です。高野豆腐やごま、ほうれん草など、歯を丈夫にするカルシウムたっぷりの献立です。 かみかみコンニャクは、かめばかむほどホタテの味が出るので、たくさんかんでください。
		ほうれん草のベーコン炒め♪	ベーコン		ほうれん草	玉ねぎ		油					
		高野豆腐とれんこんのごま汁	油揚げ 高野豆腐 味噌	昆布 わかめ	にんじん	ごぼう ねぎ れんこん		ごま					
		かみかみコンニャク	ホタテ			コンニャク	水あめ						
9(水)	○	ご飯		牛乳／			米		878	32.0	26.0	2.48	
		油淋鶏(ユーリンチー)	鶏肉			ねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	ごま油 油					中華料理の「油淋鶏」です。揚げたとり肉に刻んだ長ねぎが入ったしょう油ベースのタレをかけた、人気のメニューです。
		バンサンスウ			小松菜 にんじん	きくらげ	はるさめ 砂糖	ごま ごま油 油					
		卵入り水餃子スープ♪	卵 豚肉 鶏肉 大豆粉	わかめ	にんじん	玉ねぎ 白菜 キャベツ セロリ ねぎ しょうが	小麦粉 でん粉 砂糖	油 ラード ごま					
10(木)	○	カレーうどん(うどん)♪	大豆 なると 鶏肉	牛乳／ 昆布	にんじん トマト かぼちゃ	ねぎ 白菜 玉ねぎ しょうが にんにく	うどん でん粉 米粉 砂糖	油 ココア	762	31.2	18.9	2.74	
		芋餅	大豆				じゃが芋 でん粉 砂糖	マーガリン					今日のカレーうどんは、カレー粉の他にかつおと昆布でダシを取り、しょう油やみりんで味付けをしています。甘さとコクを出すために大豆ペーストを使用しています。
		ハムとひじきの和え物	大豆 ハム(乳、大豆)	ひじき		キャベツ 玉ねぎ	砂糖	油					
		りんご				りんご							
11(金)	○	ご飯		牛乳／			米		776	31.0	19.4	3.26	
		イカと里芋の煮物	高野豆腐 いか さつま揚げ		さやいんげん	しいたけ	でん粉 里芋 砂糖						「千産千消」献立です。今日の千葉県産の食材は、全国生産量1位の大根、さやいんげん。2位の里芋、にんじん、ねぎ。3位のほうれん草、鰯。5位のごぼう、牛乳。6位の鯖。それに、沼南産コシヒカリの米、千葉ののり、野田のしょう油を使用しています。
		千草和え	油揚げ		にんじん ほうれんそう	もやし	はるさめ 砂糖	ごま ごま油					
		銚子産いわしのつみれ汁	鰯・鯖 味噌	昆布 わかめ	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ 玉ねぎ	でん粉 砂糖						
		味付けのり		のり			砂糖						
14(月)	○	麦ご飯		牛乳／			米 麦		817	29.8	18.2	3.32	
		コロッケ(ソース)♪			にんじん	とうもろこし 玉ねぎ グリンピース	じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖	油 マーガリン					「豚すき焼き」には、さっぱりとした豚のもも肉を使用しています。こってりとした味が好きな人は、ロース肉や、バラ肉がおススメです。
		花野菜の玉ねぎソース和え	ツナ		ブロッコリー	カリフラワー 玉ねぎ しょうが							
		豚すきやき	焼き豆腐 ゼラチン 豚肉		小松菜 にんじん	しらたき ねぎ 白菜	砂糖	油					
15(火)	○	黒糖パン		牛乳／			パン 黒糖		768	30.0	25.0	2.87	
		じゃが芋のリヨン風			パセリ	玉ねぎ	じゃが芋	油 バター					フランス料理の「じゃが芋のリヨン風」です。美食の町リヨンは玉ねぎの産地で、玉ねぎの旨味を生かしたソースや料理が多く作られ、リヨネーズとも呼ばれています。
		チキングリルバジル風味♪	鶏肉		バジル	にんにく	砂糖	オリーブオイル					
		ジュリエンヌスープ			にんじん	キャベツ 大根 えのきたけ	はるさめ						
		チーズかまぼこ	鱈 卵	チーズ			でん粉						
16(水)	○	ご飯		牛乳／			米		821	35.3	22.3	1.82	
		韓国風卵焼き "ケランマリ"	卵		にんじん ほうれん草	しいたけ ねぎ しょうが	砂糖	ごま油					韓国料理の「ケランマリ」です。具だくさんの玉子焼きのことで、日本でいう五目卵焼きに似ています。家庭によって具や味が違うそうですが、塩辛い味付けが多いようです。
		もやしのナムル			小松菜	もやし にんにく	砂糖	ごま ごま油					
		もち玄米入りサムゲタン風スープ	鶏肉	わかめ	にんじん	大根 ねぎ しいたけ しょうが	もち玄米						
		ひとくちももゼリー				もも	砂糖						

「ます」は"鮭"の仲間です。
川(淡水)にいるものは「ます」
海へでて、川へ戻ってくるのが「鮭」ですが、

「いなだ」は"出世魚"です。
大きくなったら、「ぶり」になります。

11月8日は いい歯の日

鹿児島県郷土料理

岐阜県郷土料理

千産千消献立

千葉県郷土料理

令和4年10月21日
中学校

令和4年11月

予 定 献 立 表

柏市給食センター

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる 1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	おもに体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	おもにエネルギーとなる 5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
17(木)	○	ご飯		牛乳／			米		803	31.4	19.3	2.55
		ほっけの塩焼き	真ほっけ									
		金平ごぼう♪			にんじん ピーマン	こんにゃく ごぼう	砂糖	ごま 油				
		どさんこ汁	豆腐 豚肉 味噌	昆布	にんじん	玉ねぎ とうもろこし もやし しょうが	じゃが芋	油 バター				
18(金)	○	ハヤシライス(麦ご飯)	豚肉	牛乳／生クリーム	トマト にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ マッシュルーム しょうが にんにく	米粉 米 麦 砂糖		869	26.9	18.4	1.93
		蒸しさつま芋とりんごの米粉ソース和え				りんご レモン果汁	米粉 さつま芋					
		ヨーグルト		ヨーグルト 寒天 ゼラチン			砂糖					
21(月)	○	麦ご飯		牛乳／			米 麦		824	33.0	24.8	2.05
		焼きししゃも(2本)♪		ししゃも								
		磯香和え♪		のり	ほうれん草	もやし えのきたけ	砂糖					
		厚揚げのピリ辛炒め	生揚げ 豚肉 味噌		にら にんじん	玉ねぎ ねぎ 白菜 しいたけ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	ごま				
		ヨーグルトレーズン	大豆	ヨーグルト		干しぶどう	水あめ 砂糖	チョコレート				
22(火)	○	コッペパン(縦スライス)		牛乳／			パン		765	34.1	27.2	2.83
		ザワークラウト				キャベツ きゅうり 玉ねぎ						
		粗挽きウインナー スパイシーソースがけ	ウインナーソーセージ(豚肉)		トマト	玉ねぎ						
		カルトッフェル・ズッペ	大豆 豆乳 ツナ 鶏肉	チーズ 牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし えのきたけ セロリ	じゃが芋					
		黒糖大豆	大豆				砂糖 黒糖 寒梅粉 小麦粉 でん粉	油				
24(木)	○	ご飯		牛乳／			米		848	34.5	25.3	3.12
		鯖のゆず味噌煮♪	鯖 味噌			ゆず	砂糖					
		かぶの ひき肉あんかけ	鶏肉		青ねぎ	かぶ しょうが	でん粉					
		おふと かんぴょうの卵とじ	卵	わかめ	にんじん	かんぴょう ねぎ えのきたけ	焼き麩					
		焼きのり		のり								
25(金)	○	とり釜めし風炊き込みご飯	鶏肉	牛乳／	にんじん	たけのこ わらび しいたけ	米 砂糖		863	38.1	19.8	3.06
		レバー入りつくね	鶏レバー 豚肉			玉ねぎ しょうが	でん粉 砂糖 パン粉	ごま 油				
		白菜のおかか和え	かつおぶし		にんじん	白菜 もやし						
		ほうとう汁	油揚げ 豚肉 味噌	昆布	かぼちゃ にんじん	大根 玉ねぎ ねぎ しいたけ	ほうとう(小麦粉)					
28(月)	○	胚芽パン		牛乳／			パン		887	38.3	23.2	3.35
		ほきのトマトソースかけ	ほき		トマト パセリ	玉ねぎ レモン果汁		オリーブオイル				
		スイートポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり	さつまいも 砂糖	油				
		柏の恵み 米粉シチュー♪	大豆 豆乳 鶏肉	チーズ 牛乳	チンゲン菜 にんじん	かぶ 玉ねぎ 白菜	米粉	バター				
29(火)	○	ご飯		牛乳／			米		839	36.5	25.1	2.95
		うずら卵入りオイスター酢どり	鶏肉 うずら卵		ブロッコリー	しょうが	でん粉 砂糖	油				
		切干大根のしらす和え		しらす		切干大根 白菜 もやし		ごま 油				
		鮭のかす汁	油揚げ 鮭 味噌	昆布 わかめ	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ えのきたけ	じゃが芋 酒かす					
30(水)	○	麦ご飯		牛乳／			米 麦		853	33.2	25.2	2.85
		麻婆豆腐	大豆 豆腐 豚肉 味噌		にら にんじん	玉ねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	ごま油				
		こんにゃくの中華サラダ	ハム		小松菜 にんじん	こんにゃく きくらげ	砂糖	ごま ごま油				
		多菜包子	豚肉 鶏肉 大豆	ひじき		キャベツ 玉ねぎ しょうが	でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖	ごま油 ラード				

「真ほっけ」は、北海道産です。皮にまだら模様があります。
「しまほっけ」は、輸入が多く、脂がのってジューシーです。
皮にしま模様があるのが特徴です。

北海道郷土料理

北海道郷土料理の「どさんこ汁」です。ほっけも真ほっけで北海道産です。5-7月と11月に多く採れます。身は薄いオレンジ色で、春のものより濃厚な味わいです。

千葉県はさつま芋生産量が全国第2位です。さつま芋の甘みを引き出す為、蒸し焼きにし、砂糖を使用せずレモン風味の米粉ソースでりんごと和えました。

前回好評だった「ヨーグルトレーズン」です。玄米由来の植物性乳酸菌が約10億個入っています。乳酸菌は、おなかの調子を整えてくれ、風邪をひきにくい体にしてくれます。

余分な添加物の入っていない“無塩せきウインナー”です。パンにウインナーとソース、ザワークラウトを挟んで食べてもおいしいです。

明日のワールドカップ日本対ドイツ戦にちなんで、今日は、ドイツ料理です。「カルトッフェル・ズッペ」とは、じゃが芋のとろみのあるスープです。給食では、牛乳と粉チーズと豆乳でコクを出しました。ドイツでは、ベーコンやウインナーを入れることが多いようです

11月24日は「和食の日」

柏産！ かぶ

栃木県郷土料理

「和食の日」柏産のかぶのひき肉あんかけです。5月にも小かぶで出しましたが、今日のかぶはどうでしょうか？栃木県郷土料理の「かんぴょうの卵とじ」です。卵とじという名前ですが、汁物として食べられているそうです。

山梨県郷土料理

山梨県郷土料理の「ほうとう」です山梨の山間部では米作りが難しく、小麦を作っていました。かぼちゃや季節の野菜を沢山入れた栄養満点な汁は、戦国時代を生き抜いた、武田信玄も食べていたそうです。

柏産！ かぶ チンゲン菜

「柏の恵み米粉シチュー」です。柏でとれた、かぶとチンゲン菜がたっぷり入っています。育ててくれた農家さんに感謝していただきましょう。

日本の伝統料理「かす汁」です。酒かすは、米と米麹を発酵させた「もろみ」から、酒を絞りとった後のものです。酒よりも栄養価が高くコクと甘みがあります。鮭を入れることで一層旨味が引き立ちます。

「多菜包子」は点心の一つです。点心とは、中華料理の一種で、一口で食べられる軽食です。饅頭や小籠包・餃子・焼売などのおかずになるものから、杏仁豆腐などの甘い味まで幅広くあります。

平均栄養量	827	33.3	22.9	2.74

※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。
※「牛乳／」は飲用牛乳です。
※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830ｷﾛｶﾛﾘｰ、たんぱく質/34.2(25～40)ｸﾞﾗﾑ、脂質/23.1(22.8～27.3)ｸﾞﾗﾑ（摂取ｴﾈﾙｷﾞｰの20～30%）、塩分/2.5ｸﾞﾗﾑ未満です。
※別配缶は（　　）で表記してあります。例）めん料理のスパゲッティ等　★「米」は通年、沼南地区産です。
※今月から各校のリクエストメニューを取り入れています。リクエストメニューには♪がついています。お楽しみに。

16日：モチ玄米入りサムゲタン風スープ

韓国料理

サムゲタンは薬膳料理の一つで、「医食同源」にのっとった食材の組み合わせによる料理法です。
食で健康を保つための知恵が込められています。
サムゲタンは、とり肉に高麗人参、なつめ、もち米などを詰めて煮る料理ですが、給食では身近にある食材でサムゲタン風のスープにしました。

モチっとプチプチ食感を楽しめます。

＜材料＞ 4人分	分量	切り方
・とりモモ肉	100g	こまぎり
・モチ玄米	20g	
・大根	100g	いちょう切り
・にんじん	20g	細切り
・ねぎ	40g	小口切り
・干ししいたけ	2g	
・わかめ	1.2g	
・しょうが	3g	千切り
・鶏がらスープの素	8g	
・酒	適量	
・塩・胡椒	少々	

＜作り方＞
①モチ玄米を洗い、炊いておきます。
②具材を切ります。 とり肉には、酒をまぶしておきます。
③鍋に水、鶏がらスープの素を入れ火にかけます。 沸騰したらモチ玄米、干ししいたけを入れ、5分ほど煮ます。
④とり肉、大根、にんじん、しょうがを加え、10分ほど煮ます。
⑤わかめとねぎを加え、火が通るまで煮ます。
⑥塩・こしょうで味を調えて、完成です。