

日付	献立名	おもに体の組織をつくる			おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	給食 一口メモ
		魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖	油脂・糖類						
10 (水)	○ 柏野菜のポロネーゼ風パスタ (スパゲティ♪) ポテトサラダ♪ いちごヨーグルト♪	大豆 豚肉	牛乳	トマト	玉ねぎ ねぎ マッシュルーム にんにく	スパゲティ 砂糖	オリブオイル 油 ラード	759	36.1	25.5	1.99	柏市特産のねぎを使用します。甘味があっておいしいです。	
11 (木)	○ 七草ご飯  松風焼き れんこん入り紅白なます 白玉雑煮♪ 炒り黒豆	かつお節 鶏肉 味噌 かつお節 なると 鶏肉 黒大豆	牛乳	広島菜 京菜 大根葉 にんじん にんじん にんじん	ねぎ 玉ねぎ しいたけ しょうが 大根 れんこん	米 砂糖 パン粉 砂糖	ごま	708	30.2	13.7	2.90	松風焼は表面が賑やかな半面、裏は白くて寂しいところから、「うら寂しい松風の首」と連想した、風情のある料理名です。 	
12 (金)	○ ご飯 家常豆腐(ジャジャン豆腐) 春雨スープ♪	大豆 生揚げ 豚肉 味噌 ベーコン 鶏肉	牛乳	にら にんじん わかめ にんじん	キャベツ 玉ねぎ しいたけ しょうが にんにく 玉ねぎ もやし	米 でん粉 砂糖	油 ごま	782	29.4	25.7	3.14	家常豆腐は揚げた豆腐を肉や野菜と一緒に炒めた料理です。 リクエストメニューにはながついています。たくさんリクエストありがとうございます！	
15 (月)	○ ご飯 鯖の揚げ煮 磯香和え♪ 庄内風芋煮♪	さば のり 生揚げ 豚肉 味噌	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが ねぎ はくさい もやし えのきたけ ごぼう ねぎ はくさい しめじ	米 砂糖 でん粉	ごま ごま油 油	807	31.1	23.7	2.06	山形県の郷土料理の芋煮です。今日は庄内地方鶴岡市のレシピを参考にしました。 	
16 (火)	○ ターメリックライス カレー粉を使用しています キーマカレー パインサラダ♪	大豆 豚肉 鶏肉	牛乳	トマト にんじん かぼちゃ にんじん	玉ねぎ グリンピース りんご しょうが にんにく こんにゃく パイン	米 米粉 でん粉 砂糖	油 ココア 油	834	29.8	21.4	3.08	キーマカレーは、挽き肉を用いて作ったインドカレーのひとつです。	
17 (水)	○ ご飯 鯛のしょうが煮 白菜のおかか和え どさんこ汁	いわし かつお節 豆腐 鮭 鶏肉 味噌	牛乳	にんじん にんじん	しょうが はくさい もやし えのきたけ 玉ねぎ とうもろこし しょうが にんにく	米 砂糖 水あめ	ごま 油 バター	742	30.8	21.3	2.85	どさんこは漢字で道産子と書きまます。北海道産の鮭やじゃがいも、とうもろこしを使った料理です。体が温まりますね。	
18 (木)	○ ご飯  ジャガイモとベーコンのトマトクリーム煮込み レモンドレッシングサラダ	大豆 ベーコン ツナ	牛乳	トマト にんじん パセリ にんじん	玉ねぎ マッシュルーム しょうが にんにく とうもろこし もやし レモン	米 小麦粉 米粉 砂糖 でん粉	油 油	810	24.7	27.3	2.90	レモン風味のドレッシングでさっぱりしたサラダです。	
19 (金)	○ 麦ご飯 三色そばろ ごま和え おでん(うずら卵)	大豆 豚肉 鶏肉 うずら卵 生揚げ なると 揚げボール(イカリダイゴチチウオ)	牛乳	にんじん 小松菜	グリンピース しょうが キャベツ もやし こんにゃく 大根	米 麦 砂糖	油 ごま 油	804	33.2	23.3	3.05	1/20 大寒 大寒の日にはちなんだ体が温まるおでんにしました。給食室の大きな釜でコト煮ます。	
22 (月)	○ 麦ご飯 豚肉の生姜焼き♪ すいとん 味付け小魚	さつま揚げ 豚肉 味噌 油揚げ 鶏肉 かたくちいわし	牛乳	にんじん にんじん	玉ねぎ りんご えのきたけ しょうが にんにく こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ しいたけ	米 麦 砂糖	ごま すいとん(小麦粉)	768	33.1	19.6	3.09	関東を中心に栽培されている滝野川ごぼうは、秋から冬が旬です。	
23 (火)	○ ご飯 肉団子の甘酢あんかけ 卵と豆腐の中華スープ♪	豚肉 鶏肉 大豆 卵 豆腐 ベーコン	牛乳	にんじん ビーマン 赤ビーマン	玉ねぎ しいたけ 玉ねぎ とうもろこし はくさい	米 でん粉 砂糖 水あめ	油 でん粉	780	29.4	25.4	2.84	肉団子を揚げて野菜と和えます。給食では酸味をひかえて食べやすく仕上げます。	
24 (水)	○ ご飯 味付けのり さんが焼き 菜の花入りおかか和え さつま芋と生揚げの味噌汁	かつお節 いりこ いわし すけとうだら 味噌 大豆 かつお節 生揚げ 鶏肉 味噌	牛乳	のり 昆布 人参 菜の花 にんじん	しいたけ 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし 大根 玉ねぎ	米 砂糖	油 油 油	737	28.4	21.9	2.63	房総半島の海では魚がたくさんとれます。生の魚はいたみやすいために、火を通して作る「さんが焼き」が生まれました。栄養バランスにすぐれた郷土料理です。 	
25 (木)	○ 麦ご飯 ビビンバ♪(肉) ビビンバ(野菜) タッケジャンスープ ペビーチーズ	大豆 豚肉 鶏肉 豆腐 鶏肉 チーズ	牛乳	小松菜 にんじん にんじん	しょうが にんにく 大根 玉ねぎ もやし しいたけ にんにく	米 麦 砂糖	油 ごま 油	776	34.2	25.5	2.32	ビビンバはごはんの上になムルや肉などの具をのせた韓国風の混ぜご飯です。「ビビン」が混ぜる、「バ」がご飯の意味です。	
26 (金)	○ きな粉揚げパン♪ きりたんぼ汁 フルーツ寒天和え♪ 乳酸菌飲料 スナックアーモンド	きな粉 油揚げ さつま揚げ 鶏肉 寒天 脱脂粉乳	牛乳	にんじん	こんにゃく 玉ねぎ しいたけ パイン 黄桃 りんご	パン 砂糖 きりたんぼ(米) 砂糖	油 ぶどう糖果糖液糖 砂糖 アーモンド	785	30.3	26.5	2.63	大人気の揚げパンは、給食センターの調理員さんが揚げてきな粉をまぶしています。	
29 (月)	○ ご飯 グリルチキンガーリック風味 スパゲティバジリコ♪ ミネストローネスープ	鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳	チーズ パセリ トマト にんじん	にんにく 玉ねぎ にんにく バジル キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖	油 スパゲティ 砂糖 オリブオイル	862	34.9	31.5	2.12	バジリコはイタリア料理に欠かせないハーブで、体をあたためてくれる効果や、香りはリラックス効果もあります。	
30 (火)	○ 麦ご飯 豆腐ハンバーグおろしかけ♪ ひじきの五目煮 味噌ちゃんこ汁	豆腐 鶏肉 豚肉 さつま揚げ ベーコン 油揚げ なると 鶏肉 味噌	牛乳	大根 玉ねぎ にんじん さやいんげん 昆布	大根 玉ねぎ しらたき 大根 はくさい しめじ しょうが	米 麦 でん粉 砂糖	ラード 砂糖 油	769	31.1	21.2	3.83	明治時代に始まったと伝わる「ちゃんこ鍋」元々は力士たちの体を作るための料理で、栄養価の高い鍋です。	
31 (水)	○ ご飯 ささ身フライ♪2個(ソース) コーンサラダ♪ 鮭とほうれん草のシチュー	鶏肉 大豆 豆乳 鮭 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ レモン 玉ねぎ	米 麦 パン粉 小麦粉	油 油 バター	874	39.8	26.1	2.75	高たんぱくのささ身をフライにします。人気のメニューです。	

※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。※別記印は()で表記してあります。例) 丼のご飯、めん料理のうどん等※「牛乳/」は飲用牛乳です。平均栄養量 787 31.7 23.7 2.76
 ※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取エネルギーの20~30%)、塩分/2.5g未満です。★「米」は通年、沼南地区産です。