


予定献立表

日付	牛乳	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		I初キ	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			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・いも類・砂糖	油脂・種実	Kcal	g	g	g
1(金)	○	ご飯 ニギス磯辺フライ(2本) 蒸し鶏ときゅうりの和え物 豚汁♪ 黒糖大豆	ニギス 鶏肉 豆腐 豚肉 味噌 大豆	牛乳/ あおさ	豆苗 にんじん	キャベツ きゅうり もやし ごんにやく ごぼう 大根 玉ねぎ	米 米粉 パン粉 てんさい糖 砂糖 じゃが芋 砂糖 黒糖 寒梅粉 小麦粉 だん粉	油	747	34.1	18.1	2.47
4(月)	○	鮭とほうれん草のクリームスパゲティ(スパゲティ) じゃが芋とベーコンのサラダ ドライブルー	白いんげん豆 豆乳 鮭 鶏肉 ベーコン	牛乳/ チーズ 牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草 にんじん	玉ねぎ とうもろこし えのきたけ にんにく きゅうり	米粉 スパゲティ じゃが芋 砂糖 オリーブオイル	油 パター	736	34.6	25.2	1.95
5(火)	○	麦ご飯 かぶり麻婆豆腐 ワンタンスープ♪ 味付け小魚	大豆 豆腐 豚肉 味噌 鶏肉	牛乳/ かたくち鱈	にら にんじん かぶの葉 にんじん ほうれん草	かぶ たけのこ ねぎ しいたけ しょうが にんにく ねぎ もやし しょうが にんにく	米 麦 でん粉 砂糖 ワンタンの皮 砂糖 でん粉	ごま油 ごま油	799	34.5	21.3	3.25
6(水)	○	ご飯 チキンチキンごぼう 呉汁 みかん	鶏肉 大豆 豆乳 豚肉 味噌	牛乳/ 昆布	にんじん	枝豆 ごぼう 玉ねぎ にんにく ごんにやく ごぼう 大根 玉ねぎ しょうが みかん	米 砂糖 小麦粉 でん粉 米粉 ユンフラワー じゃが芋	油 	806	33.0	21.1	3.41
7(木)	○	ご飯 いなだ柚子塩こうじ焼き 梅おかか和え ちくわぶ入り根菜汁	いなだ かつお節 鶏肉	牛乳/ にんじん	にんじん	柚子 キャベツ もやし 梅干し りんご ごんにやく ごぼう ねぎ しいたけ	米 砂糖 砂糖 ちくわぶ(小麦粉)		762	32.0	22.4	2.27
8(金)	○	きな粉揚げパン♪ ポトフ マカロニサラダ ヨーグルト♪	きな粉 豚肉 ツナ ゼラチン	牛乳/ ヨーグルト 寒天	にんじん にんじん	かぶ セロリー 玉ねぎ キャベツ きゅうり	パン 砂糖 じゃが芋 マカロニ 砂糖 砂糖	油	739	31.6	27.0	2.67
11(月)	○	ご飯 タンドリーチキン ジャーマンポテト ABCマカロニ入りスープ♪	鶏肉 ベーコン 豚肉 ベーコン	牛乳/ ヨーグルト	にんじん パセリ にんじん	しょうが にんにく とうもろこし 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	米 砂糖 じゃが芋 マカロニ	ごま バター	814	32.2	28.2	2.09
12(火)	○	ご飯 こまいフライ(ソース) のり和え♪ せんべい汁 ベビーチーズ	こまい 鶏肉	牛乳/ チーズ	小松菜 にんじん ほうれん草 にんじん	もやし えのきたけ しらたき ごぼう ねぎ しいたけ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 南部せんべい	油	762	30.0	21.0	2.96
13(水)	○	麦ご飯 回鍋肉 うずら卵とわかめのスープ ひとくちぶどうゼリー♪	大豆 豚肉 味噌 豆腐 うずら卵	牛乳/ わかめ	にんじん ピーマン にんじん	キャベツ たけのこ 玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ しいたけ ぶどう果汁	米 麦 砂糖 砂糖	ごま油 サラダ油	771	34.2	23.7	2.58
14(木)	○	コッペパン(縦スライス) セルフホットドック ウィンナー セルフホットドック 野菜 冬野菜の米粉チャウダー りんご	ウィンナー 白いんげん豆 豆乳 鶏肉	牛乳/ チーズ 牛乳 生クリーム	かぼちゃ にんじん ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ かぶ カリフラワー 玉ねぎ エリンギ りんご	パン でん粉 砂糖 砂糖 米粉 じゃが芋	油 バター	771	33.6	31.0	3.48
15(金)	○	ご飯 厚焼き卵♪ 肉じゃが♪ 柏大根の味噌汁	卵 かつお節 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳/ 昆布 わかめ	にんじん さやいんげん にんじん ほうれん草 大根菜	しらたき 玉ねぎ 大根	米 砂糖 でん粉 じゃが芋 砂糖	油	759	33.1	22.0	3.39

「ニギス」は「シロギス」に似ていることから「似鱧」と書きます。和え物には、「豆苗」という野菜が入っています。豆苗にはいろいろなビタミンが入っています。

クリームソースのスパゲティはあまり登場しませんが、いろいろな味が入っているの食べてみてください。

柏でとれたかぶが入った麻婆豆腐です。豆腐と同じくらいの大きさに切ったかぶは気が付きましたか？葉の部分も細かくして入れています。

山口県の郷土料理「チキンチキンごぼう」です。200kg以上の鶏肉を揚げています。呉汁は寒い時期に体が温まる汁物です。

いなだに使っている塩麹は、味をつけたり魚の臭みを消したりする効果があります。根菜汁の中にはおでんの具におなじみのちくわぶが入っています。

ポトフは、豚肉ができるだけ柔らかくなるようにじっくり煮ました。揚げパンはリクエストが多いメニューの1つです。

タンドリーチキンは、給食センターでカレー粉やヨーグルト等を合わせた特製ダレにつけてこんでからオープンで焼いています。

こまいは北海道で多くとれる魚です。漢字で書くと「氷下魚」で、その名の通り氷の下などの温度が低いところで卵を産むことからこの名がついたと言われています。

回鍋肉は、中国の四川料理の1つです。今日は670kgぐらいの豚肉と野菜が入っています。

今月のおはなし給食メニューです。お話に出てくる食べ物をたくさん取り入れました。ホットドック・たまねぎ・かぼちゃ・りんご...読んで楽しみ食べてくださいね。

給食センターの肉じゃがは蒸気の釜を使って作っているの、ほくほくしています。少し甘めの卵焼きもリクエストメニューです。

日付	牛乳	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		I補給	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
			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・いも類・砂糖	油脂・種実	Kcal	g	g	g	
18 (月)	○	さつまいもパン		牛乳			さつまいも パン		782	34.7	30.1	3.80	
		チキンのハーブ焼き	鶏肉		パセリ	玉ねぎ にんにく		オリーブオイル					
		海藻サラダ (青じそドレッシング)		くきわかめ わかめ 寒天 昆布 赤ずき のり 白ずきのり 赤つのまた	にんじん あおじそ	キャベツ きゅうり もやし	砂糖 水あめ						
		ボルシチ	白いんげん豆 豚肉	生クリーム	にんじん トマト	かぶ キャベツ セロリー 玉ねぎ ビート にんにく	米粉 じゃが芋 で ん粉 砂糖	バター					
19 (火)	○	ご飯		牛乳			米		749	32.7	22.2	2.36	
		赤魚の煮つけ	赤魚				砂糖 水あめ						
		じゃがいもごま和え			小松菜 にんじん		じゃが芋 砂糖	ごま					
		かきたま汁	豆腐 卵	昆布	ほうれんそう	玉ねぎ えのきたけ	でん粉						
		スナックアーモンド						アーモンド					
20 (水)	○	チキンライス(セルフオムライス卵別)	鶏肉 大豆	牛乳	トマト にんじん	玉ねぎ とうもろこし	米 砂糖	油	887	24.1	34.3	3.99	
		豆腐ナゲット(2個)	とうふ とうにゅう いとよりだい ウインナー			玉ねぎ	砂糖 小麦粉 でん 粉	油					
		キャベツとウインナーのスープ			にんじん	キャベツ 玉ねぎ	パスタ(小麦粉・発芽 玄米)	油 ココナツツミル ク					
		クリスマスデザート しっとりチョコケーキ♪				レモン	でん粉 チョコレート てんさい糖						
		薄焼き卵・ケチャップ	卵				でん粉 砂糖	油					
21 (木)	○	麦ご飯		牛乳			米 麦		801	26.5	20.1	2.45	
		冬至ポークカレー♪	白いんげん豆 大豆 豚肉		かぼちゃ にんじん ト マト	玉ねぎ れんこん りんご しょうが にんにく	じゃが芋 米粉 砂 糖 でん粉 小麦粉	油 ココア					
		こんにやく入りサラダ				こんにやく キャベツ きゅうり とうも ろこし 玉ねぎ	砂糖	油					
		みかん				みかん							

平均栄養量	779	32.1	24.5	2.88
-------	-----	------	------	------

※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。★「米」は通年、沼南地区産です。
 ※「牛乳」は飲用牛乳です。※別記缶は()で表記してあります。例) 丼のご飯、めん料理のうどん等
 ※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I補給の20~30%)、食塩相当量/2.5g未満です。
 ※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。

☆大津ヶ丘中学校 2年生が1食分の献立を考える学習をしました☆

11月に続き、今月も2年2組の考えた献立を給食で取り入れました。

献立の工夫したところや難しかったところを紹介します。

◎献立が出されるのが冬なので、温かいクリームパスタにしました。また、旬の鮭とほうれん草を使いました。

学校の給食でクリームパスタみたいなのは見たことがなかったので、あったら新しいかなと思って献立をたてました。



幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で一番太陽の出ている時間が短くなる日です。
 昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も弱まると考えていたことから、
 冬至の日にかぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて
 幸運を呼び込み、健康を願う風習が生まれたそうです。



柏三大野菜について

皆さんの住む柏市では、たくさんの野菜がとれます。柏市ではたくさんとれる「かぶ・ねぎ・ほうれん草」を「柏の三大野菜」としています。

今月は旬の時期ということもあり、給食にも登場します。今が美味しい旬の野菜を味わいながら、食べて元気に過ごしましょう。

かぶ・・・5日 麻婆豆腐 8日 ポトフ 14日 冬野菜の米粉チャウダー 18日 ボルシチ

ねぎ・・・12日 せんべい汁 ほうれん草・・・19日 かきたま汁

他にも、大根やビーツは柏市産を使っています。皆さんの住んでいる場所の近くでとれているかもしれませんね。

