



令和4年12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		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1人あたり Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
			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					
1 (木)	○	ご飯 鯖の味噌漬け焼き 梅おかか和え せんべい汁 <span style="border: 1px solid green; border-radius: 50%; padding: 2px;">郷土料理</span> 黒糖大豆	鯖 大豆 味噌 かつお節 鶏肉 大豆	牛乳		にんじん にんじん	キャベツ もやし 梅 りんご しらたき ごぼう ねぎ しいたけ	米 砂糖 水あめ 大麦 砂糖 南部せんべい(小麦粉) 砂糖 黒糖 寒梅粉 小麦粉 でん粉				803 35.0 17.8 2.88	青森県の郷土料理「せんべい汁」は、南部せんべいという小麦粉からできているせんべいが入っています。だしをたっぷりすって柔らかい食感です。
2 (金)	○	スパゲティミートソース♪ (スパゲッティ) れんこんサラダ ドライブルー	白いんげん豆 大豆 豚肉 ツナ 豆乳	牛乳 チーズ ミルクパウダー	トマト にんじん	セロリー 玉ねぎ しいたけ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし れんこん ブルー	スパゲティ 小麦粉 砂糖 砂糖	油 バター ラード ごま	757 29.1 25.5 2.48			ミートソースは、たくさんの野菜や肉・大豆が入っています。	
5 (月)	○	ご飯 豆腐ハンバーグデミグラスソース コーンポテト ABCマカロニ入りスープ♪	豆腐 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	えのきたけ しめじ 玉ねぎ りんご とうもろこし キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	米 でん粉 砂糖 パン粉 じゃが芋 マカロニ	バター バター	813 28.8 20.0 2.67			豆腐は「畑の肉」と言われている大豆が原料です。コーンポテトは、マッシュポテトのようにじゃが芋を軟らかくしています。	
6 (火)	○	ご飯 ししやもごまフライ(2本) 蒸し鶏ときゅうりの和え物 豚汁♪	ししやも 大豆 鶏肉 豆腐 豚肉 味噌	牛乳		にんじん にんにく ごぼう 大根 玉ねぎ	米 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 砂糖	油 ショートニング ごま	728 27.7 17.9 2.66			豚汁は、リクエストの多かったメニューの一つです。豚肉と野菜・味噌と一緒に食べて栄養満点です。	
7 (水)	○	豚キムチ丼(麦ご飯) じゃが芋とわかめの味噌汁 ひとくちみかんゼリー	豚肉 油揚げ 味噌 豆腐	牛乳	にら にんじん わかめ	玉ねぎ ほうれん草 大根 えのきたけ みかん	米 麦 砂糖 水あめ じゃが芋 砂糖	ごま ごま油 <span style="border: 1px solid green; padding: 2px;">大津ヶ丘中 2年生 考案メニュー</span>	797 31.3 21.1 2.77			豚肉のビタミンB1とキムチの乳酸菌で疲れにくい身体を作ってくれます。	
8 (木)	○	テーブルロール ほきのレモンパン粉焼き 枝豆とコーンのサラダ♪ 冬野菜の米粉シチュー♪		牛乳			さつまいも パン粉 砂糖 レモン パセリ 枝豆 とうもろこし かぶ カリフラワー 玉ねぎ マッシュルーム	パン粉 砂糖 米粉 さつまいも	油 油 バター	868 39.5 30.3 3.11		「ほき」は鱈の仲間、体は細長く大きいもので1mくらいの大きさに成長します。「米粉シチュー」はたくさんの食材が入っています。食べながら探してみてください。	
9 (金)	○	麦ご飯 キャベツ入りメンチカツ(ソース) いそか和え だまこ汁 <span style="border: 1px solid green; border-radius: 50%; padding: 2px;">郷土料理</span>	鶏肉 大豆 鶏肉 鶏肉	牛乳		玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが もやし えのきたけ しらたき ごぼう ねぎ まいたけ	米 麦 パン粉 砂糖 でん粉 砂糖 だまこ餅(米)	油 ラード	845 28.8 20.8 2.49			秋田県では、「きりたんぼ」が有名ですが、きりたんぼを団子のようにした「だまこ餅」を入れた汁もよく食べられています。	
12 (月)	○	ご飯 チキンチキンごぼう♪ <span style="border: 1px solid green; border-radius: 50%; padding: 2px;">郷土料理</span> 3色即席漬け 豆腐とあおさの味噌汁 味付け小魚	鶏肉	牛乳		枝豆 ごぼう しょうが きゅうり 大根 大根 えのきたけ	米 でん粉 砂糖 砂糖 でん粉	ごま油 油 ごま ごま油 ラード 油	762 33.2 18.2 3.09			山口県郷土料理「チキンチキンごぼう」は、小さい唐揚げとごぼう・枝豆を和えたも山口県郷土料理「チキンチキンごぼう」は、小さい唐揚げとごぼう・枝豆を和えたものです。味噌汁の「あおさ」は「青のり」に似ていますが、形などが違います。	
13 (火)	○	麦ご飯 鯖のおかか煮 切干大根とベーコンの炒め煮 かきたま汁	鯖 かつお節 油揚げ ベーコン 豆腐 卵	牛乳		にんじん さやいんげん 切干大根 チンゲン菜	米 麦 水あめ 砂糖 でん粉 砂糖 でん粉	油	866 30.5 29.2 3.09			「鯖」は、血液をサラサラにしてくれるたり脳の働きをよくするのを助けてくれたりしてくれる脂が入っています。	
14 (水)	○	きなこ揚げパン♪ ポトフ マカロニサラダ ヨーグルト	きな粉 豚肉 ツナ	牛乳		かぶ 葉 にんじん にんじん 玉ねぎ えのきたけ	パン 砂糖 じゃが芋 キャベツ きゅうり 砂糖	油 油 油	760 31.5 26.3 2.39			ポトフはフランスの家庭料理の一つで、「火にかけた鍋」という意味です。肉や野菜の旨味たっぷりです。	
15 (木)	○	ご飯 大根葉の手作りふりかけ 厚焼き卵♪ 柏大根の味噌汁 スナックアーモンド	かつお節 鶏肉 卵 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳		小松菜 大根 葉 しょうが にんじん ほうれん草 大根	米 砂糖 砂糖 でん粉	ごま ごま油 油 油 アーモンド	785 33.0 25.2 3.06			今日の大根は、手賀西小3・4年生が収穫してくれたものを使っています。新鮮な大根なので、葉も使いました。全部で200kgの大根です。	
16 (金)	○	麦ご飯 ポークカレー ツナとわかめのサラダ みかん	白いんげん豆 大豆 豚肉 ツナ	牛乳		にんじん トマト かぼちゃ 小松菜 にんじん みかん	米 麦 じゃが芋 米粉 砂糖 でん粉 小麦粉 砂糖 みかん	油 ココア ごま ごま油	880 28.7 23.0 3.28			わかめには、お腹の調子を整えてくれる食物繊維や成長期に大切な「ヨウ素」という栄養が入っています。	

令和4年12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		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1人当り Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
			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				
19 (月)	○	さつまいもパン		牛乳				さつまいも パン 砂糖	873	39.5	32.5	3.89
		タンドリーチキン(ごま入り)	鶏肉	ヨーグルト		しょうが にんにく	砂糖	ごま				
		しらすと大根のサラダ	かつお節	しらす	にんじん	きゅうり 大根		ごま油 油				
		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 ピーツ にんにく	米粉 じゃが芋 砂糖 でん粉	バター				
20 (火)	○	ご飯		牛乳				米	792	34.9	22.9	2.66
		いなだの照焼き	いなだ			しょうが	砂糖 でん粉					
		海藻サラダ(青じそドレッシング)		くわかめ わかめ 寒天 赤かえ	にんじん あおじそ	キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ	砂糖	大津ヶ丘中 2年生 考案メニュー				
		キャベツと生揚げの味噌汁	生揚げ 味噌	昆布	キャベツ ねぎ えのきたけ							
		ベビーチーズ		チーズ								
21 (水)	○	セルフオムライス:チキンライス	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	890	28.2	32.0	3.93
		セルフオムライス:卵・ケチャップ	卵		トマト	玉ねぎ	砂糖 でん粉	油				
		おさかなナゲット(2個)	鰯 大豆 鶏肉				小麦粉 パン粉 水 あめ でん粉	油 ラード				
		キャベツとウインナーのスープ	ウインナー(豚肉)		にんじん	キャベツ 玉ねぎ	マカロニ					
		クリスマスデザート いちごタルト	卵	練乳	星型☆パスタが入っているかも?!	いちご	小麦粉 砂糖	マーガリン				
22 (木)	○	ご飯		牛乳				米	795	30.5	18.4	2.79
		かぶり麻婆豆腐	大豆 豆腐 豚肉 味噌		かぶ 葉 にら にんじん	かぶ たけのこ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	ごま油				
		ワンタンスープ	鶏肉		チンゲン菜 にんじん	ねぎ もやし しょうが にんにく	ワンタンの皮	ごま油				
		はちみつゆずゼリー				ゆず	砂糖 粉あめ はちみつ					

※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/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。  
 ※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。  
 ※今月も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。



平均栄養量	813	31.9	23.8	2.95
-------	-----	------	------	------



☆手賀西小学校で大根の収穫をします☆

12月14日(水)に手賀西小学校3・4年生が「鹿倉農園」で大根の収穫をします。  
 この日収穫した大根を15日(木)の給食で使います。  
 新鮮な大根は「葉」の部分も立派で美味しいので、「ふりかけ」を作ります。白い「根」の部分は味噌汁に使います。

☆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☆

10月に、家庭科で「1日分の献立を考える」学習を行いました。  
 主食・主菜・副菜・汁物を順に考えたり、旬の食材を考えたりと献立を立てる時のポイントを抑えながら1日分を考えました。考えてくれた生徒皆さんの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。

今月使う人参と大根は、柏産です。



- 7日(水) 麦ご飯 豚キムチ 味噌汁 牛乳 **2年4組**  
豚キムチに辛さがあるので、辛みを和らげるために味噌汁を入れました。
- 20日(火) ご飯 鰯(いなだ)の照り焼き 海藻サラダ キャベツと厚揚げの味噌汁 ベビーチーズ 牛乳 **2年2組**  
給食の献立を参考にしました。バランスよくするために、どうしたらよいか考えることが難しかったです。
- 21日(水) オムライス コンソメスープ 牛乳 **2年2組 2年6組**  
全ての食品群を入れて、理想の1食を目指した。2群が少なかったため、牛乳を入れたこと給食にしようとしても絶対できないオムライスを選んでしまい、偏りをなくすることが難しかった。2群が少なくなりました。バランスよく考えるのが難しかった。

