

令和3年 2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	たんぱく質	脂質	塩分
			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 (月)	○	麦ご飯		牛乳			米 麦		858.52	24.95	21.66	3.08
		♪カレー	ひよこ豆 豚肉 鶏肉	昆布	にんじん トマト かぼちゃ	玉ねぎ 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				
		♪パインサラダ			にんじん	こんにゃく キャベツ パイン	砂糖	油				
2 (火)	○	ご飯 ◆節分献立		牛乳			米		802.94	32.09	23.01	2.59
		鯛の梅煮	いわし			梅	砂糖 でん粉					
		油揚げとごぼうの和え物	油揚げ			キャベツ ごぼう とうもろこし	砂糖	ごま油				
		豆腐の具入り味噌汁	豆腐 豚肉 味噌	昆布		大根 ねぎ しめじ	じゃが芋					
		節分福豆	大豆									
3 (水)	○	ご飯 ◆立春		牛乳			米		811.79	34.89	18.99	3.56
		五目鶏そぼろ	大豆 鶏肉		にんじん	ごぼう グリンピース しょうが	砂糖	油				
		千葉県産小松菜の和え物			こまつな	キャベツ とうもろこし もやし	砂糖					
		すまし汁	豆腐 なたと さつま揚げ うずら卵	わかめ	にんじん	玉ねぎ しいたけ						
		♪アセロラゼリー		寒天		アセロラ レモン	砂糖 水あめ					
4 (木)	○	黒糖パン		牛乳			パン 黒糖		851.21	36.70	33.12	2.67
		グリルチキンガーリックレモン風味	鶏肉	チーズ		レモン にんにく	砂糖	油				
		スパゲティバジリコ			パセリ	玉ねぎ にんにく バジル	スパゲティ 砂糖	オリーブオイル 油				
		♪ミネストローネスープ	大豆 ベーコン	昆布	トマト にんじん	キャベツ 玉ねぎ						
5 (金)	○	♪わかめご飯 ☆小学6年生作成献立		牛乳	わかめ		米		803.96	26.88	21.43	3.50
		♪焼きぎょうざ	豚肉 大豆		にら	キャベツ ねぎ にんにく しょうが	小麦粉 でん粉	ラード ごま油				
		♪海藻サラダ(ドレッシング別出し)		茎わかめ わかめ 寒天	にんじん 青じそ	キャベツ きゅうり もやし	砂糖					
		味噌ワンドンスープ	豚肉 味噌		にんじん	とうもろこし ねぎ にんにく	ワンドンの皮	ごま油				
		スナックアーモンド						アーモンド				
8 (月)	○	ご飯		牛乳			米		802.88	32.30	20.22	3.00
		♪豆腐ハンバーグ玉ねぎときのこあんかけ	豆腐 鶏肉			しいたけ 玉ねぎ	でん粉 砂糖	ラード				
		カレー風味粉ふき芋					じゃが芋					
		ごま仕立て味噌汁	油揚げ 豚肉 味噌	昆布	にんじん	こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ		ごま				
		味付小魚		かたくちいわし			砂糖 でん粉					
9 (火)	○	胚芽パン		牛乳			パン		806.11	35.73	24.10	3.54
		いかのトマトソースかけ	いか		トマト	しめじ 玉ねぎ にんにく	砂糖 でん粉	オリーブオイル 油				
		♪白菜の米粉シチュー	大豆 豆乳 ベーコン	チーズ 牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ ほうさい	米粉 じゃが芋	バター				
		♪フルーツ寒天和え		寒天		パイン 黄桃 りんご	砂糖					
10 (水)	○	中華丼(ご飯)	なたと いか 鶏肉 うずら卵	牛乳	にんじん	キャベツ たけのこ 玉ねぎ もやし しいたけ しょうが にんにく	米 でん粉 砂糖	ごま ラード	805.13	32.26	19.35	3.02
		♪大根となめこの味噌汁	油揚げ さつま揚げ 味噌	昆布		大根 ねぎ なめこ						
		ドライブルー				ブルー						
12 (金)	○	♪スパゲティミートソース(スパゲティ)	豚肉 大豆 ミルクパウダー	牛乳 チーズ	トマト にんじん	セロリー 玉ねぎ にんにく	スパゲティ 小麦粉 砂糖	油 バター ラード	809.48	33.20	31.77	2.61
		レモンドレッシングサラダ	ツナ		にんじん	とうもろこし もやし レモン		油				
		♪バレンタインデザート☆チョコプリン		寒天			砂糖 でん粉	油 チョコ ココア				

♪リクエスト給食♪
今月も、リクエストの多かったメニューを取り入れています。
(♪が目印です)



家庭科の授業で
組み合わせを考えて
もらいました。



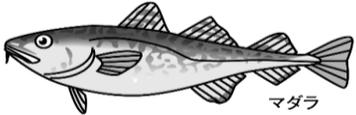
Main menu table with columns for date, meal name, food groups (1-6), and nutritional values (Kcal, protein, fat, salt).

とりこを焼いてごまみそだれをかけます

大人気【ABCマカロニ】が入ったスープです

※「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... 平均栄養量 818.31 32.36 24.17 2.99

タラ



日本近海でとれるタラ類3種。マダラは全長1mほどになるのに対し、スケトウダラは50cm、コマイは30cm程度と小ぶりです、それぞれ見た目も異なります。

冬が旬の白身魚。漢字で魚偏に雪で「鱈」と書きますが、これは、雪のように身が白いことや、雪の降る季節に多くとれることなどの説があります。また、口が大きく獲物をたくさん食べることから「大口魚」と書くこともあります。タラというと、主に「マダラ」のことを指しますが、「スケトウダラ」や「コマイ」も日本近海でとれるタラの仲間です。

マダラは身が軟らかく、あっさりとした味わいで、いろいろな料理に利用されており、特に冬の鍋料理には欠かせません。スケトウダラは主にすり身に加工され、かまぼこなど魚肉練り製品の原料になるほか、卵巣は「たらこ」や「辛子明太子」に加工されます。コマイは主に干物にされますが、北海道では鮮魚として流通し、冷凍したものを薄く切った「ルイベ」などが食べられています。

イギリス

正式名称：グレートブリテン及び北アイルランド連合王国 面積：約24.3万km²(日本の約2/3) 人口：約6680万人(2019年)

ヨーロッパの北西部にあるイギリスは、イングランド、スコットランド、ウェールズ、北アイルランドの4つの地域で構成される連合王国です。地域によって特有の文化・産業があり、食文化もさまざまですが、全体的に素材を生かしたシンプルな料理が多いことが特徴です。ローストビーフやパイなどのオープンを使った料理がよく作られています。また、紅茶をよく飲む国で、朝は温かいミルクティーで目を覚まし、午前と午後のティータイム、夕食時にも欠かせません。

各地域の代表的な料理

Grid of representative dishes: イングランド (フィッシュ&チップス), スコットランド (ハギス), ウェールズ (ウェルシュ・レアビット), 北アイルランド (アイリッシュ・シチュー).