

令和6年12月



よていこんだてひょう

柏市給食センター (小)

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I初*	たんぱく しつ g	ししつ g	しょくえん そつとう りょう g
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる				
2 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	587	26.9	19.2	2.07
		あかうおのにつけ	あかうお(アラスカメヌケ)		さとう みずあめ でんぶん				
		じゃがいものごまみそあえ	みそ	こまつな にんじん たまねぎ	じゃがいも さとう ごま あぶら				
		かきたまじる	とうふ こんぶ たまご	ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	でんぶん				
		スナックアーモンド			アーモンド				
3 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	589	22.9	20.3	2.56
		いかいりチヂミ	いか だいず	キャベツ なら	こむぎこ こめこ でんぶん さとう あぶら コーンスターチ				
		もやしときゅうりのナムル	わかめ	にんじん きゅうり もやし にんにく	さとう ごま ごまあぶら				
		チゲなべふうスープ	とうふ ぶたにく みそ	なら にんじん ねぎ はくさい えのきたけ にんにく パプリ カ しょうが	さとう でんぶん				
		ベビーチーズ	チーズ						
4 (水)	○	さけとほうれんそうの クリームスパゲティ(スパゲティ)	ぎゅうにゅう/しろんげんまめ と うにゅう さけ とり くにく チーズ ぎ ゅうにゅう なまクリーム	にんじん ほうれんそう たまねぎ とうもろこし えのきたけ	こめこ スパゲティ あぶら バター	601	28.0	21.0	1.80
		じゃがいもとフィッシュソーセージ のサラダ	フィッシュソーセージ だいず	にんじん きゅうり にんにく	じゃがいも さとう オリーブオイル あぶら でんぶん こむぎこ				
		いちごのスティックケーキ	とうにゅう だいず	いちご レモン	さとう こめこ あぶら でんぶん				
5 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	608	29.2	16.5	2.02
		ニギスのいそペフライ(2ほん)	ニギス あおのり		あぶら こめこ さとう				
		むしどりときゅうりのあえもの	とりにく	とうみょう キャベツ きゅうり もやし	さとう				
		とんじる★	とうふ ぶたにく みそ こんぶ	こんにやく にんじん ごぼう だいこん たまねぎ	じゃがいも				
		こくとうだいず	だいず		さとう こくとう かんばいこ こむぎこ でんぶん あぶら				
6 (金)	○	まるパン(よこスライス)	ぎゅうにゅう		パン	568	27.6	23.1	2.15
		タンドリーチキン(ごまいり)	とりにく ヨーグルト	しょうが にんにく トマト	さとう ごま				
		ジャーマンポテト	ベーコン	にんじん とうもろこし たまねぎ パセリ	じゃがいも バター あぶら				
		ABCマカロニいりスープ★	ぶたにく	にんじん キャベツ たまねぎ マッシュルーム	マカロニ				
9 (月)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	626	21.6	17.1	1.91
		ポークカレー★	しろいんげんまめ だいず ぶたにく	かぼちゃ にんじん たまねぎ れんこん りんご しょうが に んにく トマト	じゃがいも こめこ さとう でんぶん あぶら コア こむぎこ あぶら				
		こんにやくいりサラダ		こんにやく キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	さとう あぶら				
		みかん		みかん					
10 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	586	25.9	15.2	1.97
		いかのかりんあげ	いか		さとう あぶら でんぶん				
		うめおかかあえ	かつおぶし	にんじん キャベツ もやし うめ	さとう				
		ちくわぶいりこんさいじる	とりにく	こんにやく にんじん ごぼう ねぎ しいたけ だいこん	ちくわぶ				
		ドライブルー		ブルー					
11 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	623	25.2	20.3	2.41
		あつやきたまご★	たまご		さとう でんぶん あぶら				
		にくじゃが★	ぶたにく	しらたき にんじん ぎやいんげん たまねぎ	じゃがいも さとう あぶら				
		かしわだいこんのみそしる	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こまつな にんじん だいこん だいこんのは					
12 (木)	○	さつまいもパン	ぎゅうにゅう		さつまいも パン	602	30.1	19.8	2.43
		たらのようふうたつたあげ	たら (すけそうたら)	にんじん パプリカ トマト たまねぎ セロリー	あぶら でんぶん				
		かいそうサラダ★ (あおじそドレッシング)	くきわかめ わかめ かんてん あ かかえでのり	にんじん キャベツ きゅうり もやし あおじそ	さとう				
		ポルシチ	しろいんげんまめ ぶたにく なま クリーム	にんじん トマト かぶ キャベツ セロリー たまねぎ ビート にんにく	こめこ じゃがいも でんぶん さとう バター				
		ヨーグルト	ヨーグルト かんてん ゼラチン		さとう				
13 (金)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	584	27.9	19.3	2.21
		ホイコーロウ	だいず ぶたにく みそ	にんじん ピーマン キャベツ たけのこ たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう ごまあぶら あぶら				
		うずらたまごとわかめのスープ	とうふ わかめ うずらたまご	にんじん ねぎ しいたけ	ごま ごまあぶら				
16 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	598	30.8	20.6	2.27
		ぶりのてりやき	ぶり	しょうが	でんぶん さとう				
		やさいのごまあえ		こまつな にんじん キャベツ もやし しょうが	さとう ごま				
		とりつくねのみそしる	とうふ こんぶ とりにく みそ	にんじん ほうれんそう だいこん はくさい ねぎ しょうが たまねぎ	でんぶん				
		あじつけこざかな	かたくちいわし		さとう でんぶん				
17 (火)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	593	25.5	17.4	2.39
		かぶいりマーボー豆腐	だいず とうふ ぶたにく みそ	なら にんじん かぶ たけのこ ねぎ しいたけ しょうが に んにく かぶのは	でんぶん さとう ごまあぶら				
		ワンタンスープ	とりにく	にんじん ほうれんそう ねぎ もやし しょうが	ワンタンのかわ				

ちゅうがくせいがかんがえたこんだて

ちゅうがくせいがかんがえたこんだて

令和6年12月

よていこんだてひょう

柏市給食センター（小）

ひ に ち	牛 乳	よていこんだてひょう			I初キ ^g	たんぱく しつ g	ししつ g	しょくえん そつとう りょう g		
		あか	みどり	きいろ						
		こんだてめい	あか	みどり	きいろ					
		おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる						
18 (水)	○	ごはん	ぎゆうにゆう／		こめ	576	25.6	14.6	2.12	
		しろみざかなのさいきょうやき	しろみざかな(シルバー) みそ		さとう					
		いそかあえ★	のり	こまつな にんじん ほうれんそう もやし えのきたけ	さとう					
		せんべいじる	とりにく	しらたき にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	なんぶせんべい(こむぎこ)	あおもりけんきょうどりょうり				
		こくさんゆずぜりー		ゆず	さとう みずあめ でんぶん					
19 (木)	○	ごはん	ぎゆうにゆう／		こめ	601	28.8	15.9	1.96	
		チキンチキンごぼう★	とりにく	にんじん えだまめ ごぼう	さとう あぶら でんぶん					
		ごじる	だいず どうにゆう こんぶ ぶたにく みそ	こんにやく にんじん ごぼう だいこん たまねぎ しょうが	じゃがいも	こうちけんきょうどりょうり				
		りんご★		りんご						
20 (金)	○	セルフオムライス チキンライス	ぎゆうにゆう／とりにく だいず	トマト にんじん とうもろこし たまねぎ パプリカ	こめ あぶら さとう	735	27.6	28.7	3.14	
		セルフオムライス うすやきたまご・ケチャップ	シートエッグ(たまご)	トマト たまねぎ	でんぶん さとう あぶら	としよコロボきゆうしよく				
		かしわかぶのポターージュ★	レンズまめ しろいんげんまめ どうにゆう さつまあげ とりにく チーズ ぎゆうにゆう なまクリーム だいず	かぶのは かぶ たまねぎ にんじん ほうれんそう	こめこ じゃがいも バター あぶら でんぶん みずあめ	うえ:ホワイトケーキ した:チョコケーキ をえらんだえいようかです				
		セレクトデザート ホワイトケーキ	たまご なまクリーム		さとう こむぎこ みずあめ あぶら					
		セレクトデザート チョコケーキ	どうにゆう		みずあめ さとう こめこ ココア あぶら	722	28.0	26.9	3.05	
						平均栄養量	605	26.9	19.1	2.24

※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。※「ぎゆうにゆう／」は飲用牛乳です。
 ※別配缶は()で表記してあります。例)めん料理のスパゲティなど ★米は通年、沼南地区産コシヒカリです。
 ※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)グラム、脂質/18.1(17.8~21.3)グラム(摂取I初キ^gの20~30%)、食塩相当量/2グラム未満です。
 ※今月から、各校のリクエスト給食を取り入れています。献立名の後に★がついているものです。お楽しみに。

☆大津ヶ丘中学校 2年生が考えた献立が給食にできます！

7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・汁物を考えたり、旬の食材を取り入れたり献立をたてる時のポイントを抑えながら

1日分を考えました。考えてくれた生徒の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。

- 3日(火) ご飯 いか入りチヂミ もやしときゅうりのナムル チゲ鍋風スープ ベビーチーズ

2年6組 ピリ辛味は時々食べたくなるので、この献立にしました。

- 16日(月) ご飯 鰯の照り焼き 野菜のごま和え 鶏つくねの味噌汁 味付け小魚

2年2組 旬の食材をいれたり彩りににんじんを入れたり工夫しました。

また、冬なので温かいつくね汁を入れました。

手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなります。乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。プクプクうがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。

★セレクト給食について

12月20日(金)は、デザートセレクトがあります。デザート2種類のうち、事前
に選択した1つを当日は食べてください。
給食センター全体の結果は下のグラフになります。皆さんはどちらを選びましたか？
美味しく食べてもらえたらうれしいです。

