

1月予定南犬立表

柏市立田中小学校

ひにち	牛乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I群	たんぱく しつ	しつつ	しょくえん そうどう りょう
			おもに体をくるもとになる	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	Kcal	g	g	g
4 (火)	○	はん 【ご飯】 【貝】	ぎゅうにゅう／ 高野豆腐 みそ 豚肉	人参 ほうれん草 生姜 にんにく 長葱 大豆もやし	米 麦 きび砂糖 ごま ごま油	602	24.9	19.3	2.44
		ちゅうか 中華わかめスープ	わかめ うずら卵	人参 玉葱 長葱					
		や 焼きりんご たいすこさかな		りんご	砂糖 バター				
		大豆小魚	大豆 煮干し						
		うめ はん 梅ご飯 からあ しゃしゃもの唐揚げ いそかあ 磯香和え づける 豆汁 まあ ココア豆	ぎゅうにゅう／ ししゃも のり 大豆 みそ 油揚げ 鶏肉 大豆	梅干し 人参 ほうれん草 もやし 人参 ほうれん草 大根 長葱 めじ 人参 玉葱	米 麦 ごま 米粉 でん粉 大豆油 こんにゃく サラダ油 砂糖				
5 (水)	○	コッペパン もみじや たらの紅葉焼き	ぎゅうにゅう／ 鮭	人参	コッペパン(乳使用) マヨネーズ(卵不使用)	664	25.7	22.1	2.07
		いそかあ さつま芋サラダ		人参 きゅうり コーン缶	さつま芋 きび砂糖 サラダ油				
		チキンヌードルスープ	ひよこ豆 豆乳 鶏肉 牛乳	人参 玉葱	米粉 スハゲティ ジャガイモ サラダ油				
		ブルコギチャーハン ちゅうか 中華ポテト たまごい 卵入りコーンスープ ヨーグルト たいすこさかな 大豆小魚	ぎゅうにゅう／ 豚肉 豆腐 卵 ヨーグルト 大豆 煮干し	人参 ビーマン 生姜 玉葱 にんにく にんにく 人参 たけのこ 玉葱 コーン缶 コーンクリーム缶	米 麦 きび砂糖 ごま油 サラダ油 じゃが芋 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油 でん粉				
7 (金)	○	はん ご飯 あじフライ あ かぶのコロコロ和え とんじる 豚汁 みかん	ぎゅうにゅう／ 鰯 かぶ(葉) 人参 かぶ きゅうり 玉葱 コーン缶 みそ 豆腐 豚肉 みかん	人参 ごぼう 大根 長葱	米 麦 きび砂糖 ごま油 サラダ油 じゃが芋 きび砂糖 ごま油 サラダ油 みかん	596	23.8	15.5	2.31
		ねぎ塩豚丼 【ご飯】 【貝】	ぎゅうにゅう／ 豚肉	チンゲン菜 人参 生姜 玉葱 にんにく 長葱 もやし レモン果汁	でん粉 ごま油 サラダ油				
		いも あまに さつま芋とりんごの日煮 あつあ しる 厚揚げのみぞ汁	いんげん豆 りんご 厚揚げ みそ わかめ	人参 大根 長葱 えのきたけ	さつま芋 きび砂糖 バター				
		はいが 胚芽パン	ぎゅうにゅう／ 鶏肉 牛乳 チーズ	胚芽パン(乳使用)	623	27.0	23.6	3.06	
		ポテトグラタン あおばいす ひじきと煮大豆のサラダ せんき やさい 手切り野菜スープ	青大豆 ひじき ベーコン	米粉 小麦粉 マカロニ ジャガイモ バター サラダ油 きび砂糖 ごま油 サラダ油 サラダ油					
13 (木)	○	めん みそラーメン【麺】 【スープ】	ぎゅうにゅう／ みそ 豚肉	中華麺	601	23.1	18.7	2.74	
		ちゅうか 中華サラダ む		人参 生姜 コーン缶 にんにく 長葱 白菜 もやし きくらげ					
		チーズ蒸しパン	牛乳 チーズ	キヤベツ きゅうり じゃが芋 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油 蒸しパンミックス 砂糖 バター					
		ごもくすし 五目寿司 さといも に 里芋のごま煮 たまご うずら卵入りすまし汁 みかん こさかな 小魚	ぎゅうにゅう／ 高野豆腐 油揚げ 鶏肉 豚肉 わかめ うずら卵	人参 レモン果汁 干し椎茸 人参 さやいんげん 大根 たけのこ 小松菜 長葱 えのきたけ みかん 煮干し	米 麦 砂糖 ごま 里芋 こんにゃく きび砂糖 ごま サラダ油 蒸しパンミックス 砂糖 バター				
17 (月)	○	はん ご飯 いわいかばや 鱈の清焼き に かぶのそぼろ煮 いも しる さつま芋のみぞ汁	ぎゅうにゅう／ 鰯 高野豆腐 豚肉 みそ 油揚げ	米 麦 米粉 でん粉 きび砂糖 ごま 大豆油 長葱 白菜 めじ さつま芋	635	25.0	21.5	2.03	
		七五三お祝い献立							
		地産地消献立							

11月予定表

柏市立田中小学校

ひにち	牛乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I群	たんぱく質	しつ	しょくえん そうどう りょう
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのものになる	Kcal	g	g	g
18(火)	○	コッペパン メルルーサのパン粉焼き 野菜のごまサラダ かぼちゃポタージュ	ぎゅうにゅう/ メルルーサ 野菜 かぼちゃ	人参 生姜 コーン缶 もやし 人参 キャベツ きゅうり コーン缶 かぼちゃ 玉葱	コッペパン(乳使用) パン粉 サラダ油 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油 じゃが芋 バター サラダ油	623	27.6	25.1	2.47
19(水)	○	パークカレーライス【ご飯】 【ルウ】 コーンサラダ ひとくちぶどうゼリー	ぎゅうにゅう/ レンズ豆 豚肉 人参 キャベツ きゅうり コーン缶 いんげん豆 ベーコン	人参 かぶ 葉 かぶ葉 生姜 玉葱 にんにく 人参 キャベツ きゅうり コーン缶 トマト缶 人参 セロリー 玉葱 コーン缶 にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋 サラダ油 サラダ油 ゼリー(ぶどう果汁)	616	19.4	18.6	1.64
20(木)	○	コッペパン 鰯のカレー焼き 野菜サラダ ミネストローネ りんご	ぎゅうにゅう/ 鰯 野菜 いんげん豆	生姜 人参 キャベツ きゅうり 玉葱 トマト缶 人参 セロリー 玉葱 コーン缶 にんにく りんご	コッペパン(乳使用) きび砂糖 サラダ油 マカロニ きび砂糖 オリーブ油	630	29.9	22.0	2.78
21(金)	○	とうふどん はん チゲ豆腐丼【ご飯】 【真】 はるさめ ちやしと春雨のサラダ たまごスープ だいすこさかな 大豆小魚	ぎゅうにゅう/ みそ 豆腐 豚肉 卵 大豆 煮干し	にら 生姜 玉葱 にんにく 白菜 キムチ 人参 きゅうり もやし チンゲン菜 人参 だけのこ 長葱 小松菜 人参 長葱 えのきだけ	米 麦 こんにゃく 砂糖 サラダ油 春雨 きび砂糖 ごま油 サラダ油 でん粉 ごま油	627	26.7	21.6	2.55
25(火)	○	はん さばに 鰯のみそ煮 あもの れんこんの和え物 する かきたまご みかん	ぎゅうにゅう/ みそ 鯖 青大豆 みそ 豆腐 卵 みかん	生姜 長葱 人参 キャベツ きゅうり 玉葱 れんこん 小松菜 人参 長葱 えのきだけ	米 麦 きび砂糖 ごま油 サラダ油 でん粉 みかん	634	28.3	19.7	2.70
26(水)	○	こあ きな粉揚げパン ポトフ ごぼうのパスタサラダ だいすこさかな 大豆小魚	ぎゅうにゅう/ 豚肉 ベーコン 人参 カブ キャベツ セロリー 玉葱 キヤベツ ぎゅうり ごぼう コーン缶 大豆 煮干し	きな粉 握り かぶ(葉) 人参 かぶ キャベツ セロリー 玉葱 キヤベツ ぎゅうり ごぼう コーン缶	コッペパン(乳使用)きび砂糖 大豆油 じゃが芋 マカロニ スパゲッティ きび砂糖 ごま サラダ油	592	25.7	22.0	2.20
27(木)	○	にくどうふどん はん 肉豆腐丼 【真】 わかめと卵のスープ あ フルーツ和え だいすこさかな 大豆小魚	ぎゅうにゅう/ みそ 豆腐 豚肉 わかめ 卵 なつみかん缶 バイン缶 黄桃缶 りんご缶 大豆 煮干し	人参 さやいんげん 玉葱 干し椎茸 小松菜 人参 玉葱 なつみかん缶 バイン缶 黄桃缶 りんご缶	米 麦 でん粉 こんにゃく きび砂糖 サラダ油 でん粉	606	25.6	15.7	2.16
28(金)	○	はん さいきょうや さわらの西京焼き じも ずあ じゃが芋のごま酢和え じる だまご汁 みかん だいす いり大豆	ぎゅうにゅう/ みそ 鰯 鶏肉 みかん 大豆	砂糖 水あめ きゅうり もやし 小松菜 人参 大根 長葱 みかん	砂糖 水あめ じゃが芋 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油 白玉餅 しらたき	629	27.2	17.3	1.60
29(土)	○	ドライカレー【ご飯】 【ルウ】 じゃが芋と鶏肉のスープ ひとくちアセロラゼリー きなこ大豆	ぎゅうにゅう/ 大豆 豚肉 鶏肉 大豆 きな粉	人参 生姜 玉葱 にんにく レーズン 人参 キャベツ 玉葱	米 麦 サラダ油 じゃが芋 サラダ油 ゼリー 砂糖	589	24.6	17.3	1.80

※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。

※「ぎゅうにゅう/」は飲用牛乳です。

※ハム・ベーコン・ソーセージ・フランクフルトは、豚肉使用、卵・乳不使用のものを使用しています。

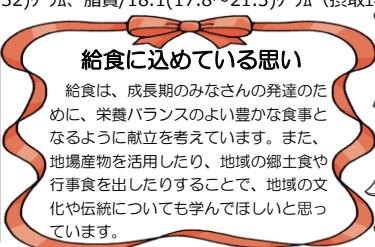
※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g(摂取I群の20~30%)、食塩相当量/2g未満です。

11月8日は
いい歯の日



Q. だらだら食べってよくない?

A. 食後、酸性に傾いた口の中をだ液の働きによって元の状態に戻し、歯の表面を修復しています。ところが、いつまでも食べ続ける「だらだら食べ」やスマートフォンやゲームなどをしながらの「ながら食べ」をすると、いつまでも酸性に傾いたままで、むし歯になりやすくなります。食事や間食は時間を決め、食後は歯みがきをしましょう。



和食はユネスコ無形文化遺産

「和食：日本の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には、多様で豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。

平均栄養量 614 25.7 19.8 2.34