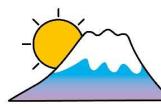


令和8年01月



1月 給食献立表



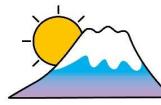
柏市立田中中学校

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社ギ-	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				
8 (木)	○	豚丼	豚肉	牛乳／	人参	生姜 玉葱 長葱	米 麦 しらたき きび砂糖	サラダ油	802	30.1	22.6	2.31
		からしあえ			小松菜	キャベツ もやし						
		吳汁	大豆 豆腐 油揚げ みそ		人参	大根 長葱						
		大学芋					さつま芋 水あめ きび砂糖	ごま 大豆油				
		小魚		煮干し								
9 (金)	○	白飯		牛乳／			米 麦		768	33.0	24.1	2.53
		いなだのねぎ味噌焼き	みそ いなだ			長葱	砂糖	ごま				
		おかかあえ	かつお節		人参	キャベツ もやし						
		肉じゃが	豚肉		人参 さやいんげん	玉葱	しらたき ジャガイモ きび砂糖	サラダ油				
		かきたま汁	豆腐 卵		小松菜	玉葱 長葱	でん粉					
		炒り大豆	大豆									
13 (火)	○	白飯		牛乳／			米 麦		837	33.9	16.0	2.12
		たらのフライ	鯖				小麦粉 バン粉	大豆油				
		ほうれんとうのおひたし			ほうれん草	キャベツ もやし						
		けんちん汁	豆腐 鶏肉		人参	ごぼう 大根 長葱 ぶなしめじ	こんにゃく 里芋	ごま油 サラダ油				
		ぜんざい	小豆				白玉餅 きび砂糖					
14 (水)	○	セルフミートサンド	高野豆腐 豚肉	牛乳／		玉葱 にんにく	コッペパン でん粉 砂糖	サラダ油	762	34.9	30.2	3.06
		ベジタブルポテト			人参 さやいんげん	コーン缶	じゃが芋	バター				
		かぶのクリームシチュー	鶏肉	脱脂粉乳 牛乳 チーズ	かぶ(葉) 人参	かぶ 玉葱	小麦粉	生クリーム バター サラダ油				
		はるか				はるか(かんきつ)						
		小魚		煮干し								
15 (木)	○	白飯		牛乳／			米 麦		800	32.2	22.9	1.94
		鯖の竜田揚げ	鯖			生姜 にんにく	でん粉	大豆油				
		ごま和え			小松菜 人参	もやし	きび砂糖	ごま				
		だまこ汁	鶏肉		せり 人参	ごぼう 長葱 まいたけ	だまこもち	サラダ油				
		ひとくちはちみつレモンゼリー					ゼリー					
16 (金)	○	炒り大豆	大豆						753	26.9	24.6	2.51
		キーマカレー	大豆 豚肉	牛乳／ チーズ	トマト缶 人参 ピーマン 赤ピーマン	生姜 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉	バター サラダ油				
		コーンサラダ			人参	キャベツ きゅうり コーン缶 レモン果汁		サラダ油				
		ネーブルオレンジ				ネーブルオレンジ						
		小魚		煮干し								
19 (月)	○	ひじきのそぼろ丼	豚肉	牛乳／ ひじき	小松菜 人参	生姜 にんにく	米 麦 しらたき 砂糖	ごま サラダ油	752	28.0	23.7	2.58
		わかめとコーンのサラダ		わかめ	人参	キャベツ コーン缶		サラダ油				
		じゃかいものみぞ汁	豆腐 みそ			玉葱 長葱	じゃが芋					
		ひとくちぶどうゼリー					ゼリー					
		小魚アーモンド		煮干し			アーモンド					
20 (火)		職員研修のため、給食はありません										
21 (水)	○	あんかけ焼きそば	いか 豚肉	牛乳／	チンゲン菜 人参	玉葱 にんにく 白菜	中華めん でん粉	ごま油 サラダ油	736	31.8	23.4	2.63
		きくらげの中華あえ				きゅうり もやし きくらげ	きび砂糖	ごま ごま油				
		抹茶ドーナツ	豆乳				小麦粉 砂糖	大豆油 マーガリン				
		小魚大豆	大豆	煮干し								
22 (木)	○	コッペパン		牛乳／			コッペパン		845	34.5	29.2	3.57
		グラタン	豆乳 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 バセリ	玉葱	米粉 マカロニ パン粉	バター サラダ油				
		マセドアンサラダ	みそ		人参	きゅうり 玉葱 コーン缶	じゃが芋	サラダ油				
		ポトフ	豚肉 ソーセージ		かぶ(葉) 人参 ブロッコリー	かぶ セロリー 玉葱		サラダ油				
		アセロラゼリー					アセロラゼリー					





1月 給食献立表



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		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 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				
23 (金)	○	白飯 ししゃものごま揚げ おひたし きんぴら煮 みそかきたま汁		牛乳／牛乳／			米 麦		751	30.4	21.5	2.75
		青森県 郷土料理	ししゃものごま揚げ おひたし きんぴら煮 みそかきたま汁	牛乳・小魚・海藻	小松菜	キャベツ もやし	ミックス粉	ごま 大豆油				
					人参 さやいんげん	ごぼう れんこん	じゃが芋 こんにゃく きび砂糖	ごま サラダ油				
26 (月)	○	カリカリ梅ごはん 鰯の照り焼き ちんげん菜のごまあえ せんべい汁 ほんかん 炒り大豆	全 国 学 校 給 食 週 間	牛乳／ 鰯 鶏肉 大豆	生姜 チンゲン菜 人参 人参 ごぼう 長葱 白菜 ぶなしめじ ほんかん	キャベツ 砂糖	米 麦	ごま	742	31.7	19.3	3.20
27 (火)	○	ココア揚げパン ポークピーンズ ひじきと彩り野菜の和え物 小魚		牛乳／ 大豆 豚肉 チーズ ライトツナフレーク	牛乳／脱脂粉乳 トマト缶 人参 ひじき	セロリー 玉葱 にんにく トマトピューレ 人参 ほうれん草	コッペパン じやが芋 きび砂糖 キャベツ コーン缶	大豆油 生クリーム サラダ油	798	36.1	32.3	3.27
28 (水)	○	中華丼 かぶとワンタンのスープ 杏仁豆腐 炒り大豆		いか 豚肉 うずら卵 みそ	牛乳／ かぶ(葉)	生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 長葱 白菜 干し椎茸 かぶ 生姜 玉葱 長葱 えのき茸	米 麦 でん粉 きび砂糖 ワンタンの皮	ごま油 サラダ油	843	29.9	21.9	3.10
29 (木)	○	白飯 鰯の蒲焼き かぶの即席漬け さつまいものみそ汁 スイートスプリング アーモンド		牛乳／ 鰯 豆腐 みそ	牛乳／ かぶ(葉) 人参	生姜 かぶ きゅうり 人参 ごぼう 大根 長葱	米 麦 でん粉 きび砂糖 ごま さつま芋 スイートスプリング(かんきつ) アーモンド	大豆油	739	28.0	23.0	2.39
30 (金)	○	ボロネーゼ パインサラダ 千切り野菜スープ 手作りチーズスコーン 小魚大豆		豚肉 ベーコン 豆乳 大豆	牛乳／ トマト缶 人参 小松菜 人参 チーズ 牛乳／	セロリー 玉葱 にんにく キャベツ きゅうり パイン缶 玉葱 白菜	スパゲティ 小麦粉 きび砂糖 サラダ油 小麦粉 砂糖 バター	オリーブ油 サラダ油 サラダ油 バター	806	33.9	30.4	2.86

※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。

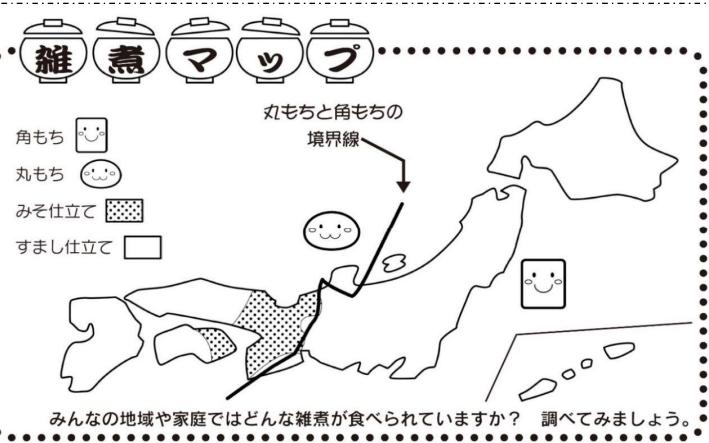
※「牛乳／」は飲用牛乳です。

※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%)、食塩相当量/2.5g未満です。

～2年生が家庭科の授業で献立を考えました～

栄養バランスを考えて、組み合わせや旬の食材を使用した
給食の献立作成を行いました。
各クラスから選ばれた献立を、1・2月に提供します。

- 1月 13日 (火) 2年5組 考案メニュー
- 1月 16日 (金) 2年4組 考案メニュー
- 1月 22日 (木) 2年2組 考案メニュー



～全国学校給食週間にについて～

今月は、全国学校給食週間にちなんで、千葉県や地元柏の地場産物(かぶ・長葱・ほうれん草・小松菜・チンゲン菜・さつまいも・ひじきなど)を取り入れています。

お米は、年間を通して柏市内産(こしひかり・つぶすけ)を使用しています。
全国学校給食週間を機会に、改めて食べ物の大切さについて考え、感謝の気持ちを持って食事をしましょう。



クイズ 鏡もちは、なぜ「鏡」なの？

- ①もちの表面が鏡のようにつるつるだから
- ②古代の銅鏡に形が似ているから



○古事記の神鏡が形が似ているから
○古事記の神鏡が形が似ているから