

令和5年06月



予定献立表



柏市給食センター (中)

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補給	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						
1 (木)	○	麦ご飯 チキンとトマトのカレー アスパラガスのサラダ	白いんげん豆 大豆 鶏肉	ヨーグルト 牛乳	トマト にんじん かぼちゃ グリーンアスパラガス にんじん	玉ねぎ りんご しょうが にんにく キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	米 麦	じゃが芋 米粉 砂糖 でん粉 小麦粉 砂糖	バター 油 ココア 油	810	28.3	19.8	2.93	
2 (金)	○	ご飯 春巻き パンサンスウ ワンタンスープ	豚肉	牛乳	にんじん にんじん にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ しょうが たけのこ しいたけ きゅうり もやし ねぎ もやし しょうが	米	小麦粉 春雨 でん粉 米粉 春雨 砂糖 ワンタンの皮	油 ラード ごま ごま油 油	824	22.7	28.2	2.16	
5 (月)	○	ご飯 小あじの唐揚げ(2尾) ひじきの五目煮 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 冷凍みかん	大豆 ちくわ	牛乳	あおさ 小あじ ひじき 昆布 わかめ	しょうが しらたき 玉ねぎ えのきたけ みかん	米	でん粉 砂糖 じゃが芋	油	730	29.3	16.9	3.23	
6 (火)	○	ご飯 ポークシューマイ(2個) 中華サラダ 夏野菜の麻婆豆腐	豚肉 鶏肉	牛乳		玉ねぎ きゅうり 切干大根 もやし にんにく かぼちゃ トマト にんじん さやいんげん	米	砂糖 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 砂糖	ごま ごま油 ごま油	814	36.1	26.0	2.57	
7 (水)	○	テーブルロール なすとトマトの丸ごとグラタン バジルポテト キャベツとベーコンのスープ	おから	牛乳	なす トマト にんじん	玉ねぎ りんご にんにく 玉ねぎ にんにく キャベツ セロリー 玉ねぎ	パン	じゃが芋 米粉 水 あめ 砂糖 じゃが芋 砂糖 ハートパスタ	ショートニング 油 オリーブオイル 油	802	23.6	35.9	3.20	
8 (木)	○	ご飯 ピビンバ(肉) ピビンバ(野菜) トック入りスープ 味噌小魚	大豆 豚肉 鶏肉	牛乳		しいたけ しょうが にんにく もやし 玉ねぎ しいたけ	米	砂糖 砂糖 トック(米) 砂糖 でん粉	ごま油 ごま ごま油	894	36.8	22.4	2.76	
9 (金)	○	ツナと江戸菜の和風スパゲティ (スパゲティ) 味噌ドレッシングサラダ ヨーグルト	白いんげん豆 ツナ ベーコン	牛乳	江戸菜 にんじん にんじん	キャベツ 玉ねぎ しめじ にんにく きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	米粉 スパゲティ	油	油	684	29.0	25.0	3.26	
12 (月)	○	ご飯 いかのかりん揚げ 枝豆入りごま和え いもだんご汁	いか	牛乳		枝豆 キャベツ もやし こんにゃく ごぼう ねぎ しいたけ	米	砂糖 でん粉 砂糖 砂糖 じゃが芋 でん粉 小麦粉	油 ごま 油	802	32.7	26.0	2.57	
13 (火)	○	麦ご飯 チゲ豆腐丼(具) タッケジャンスープ ベビーチーズ	大豆 豆腐 豚肉 味噌 鶏肉	牛乳	にら にんじん にんじん	つきこんにゃく 玉ねぎ 白菜 大根 にんにく パプリカ しょうが キャベツ 大根 もやし しいたけ にんにく	米 麦	砂糖 水あめ	ごま ごま油	759	35.6	23.3	2.62	
14 (水)	○	ココア揚げパン ひじきと青大豆のサラダ キャロットポタージュ スナックアーモンド	青大豆	牛乳	ひじき にんじん	キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ 玉ねぎ エリンギ	パン 砂糖	油 ココア	油 ココア	764	27.9	36.6	2.71	
16 (金)	○	ご飯 鯛の梅煮 のり和え 臭汁 水まんじゅう	鯛	牛乳		梅肉 もやし えのきたけ こんにゃく ごぼう 大根 玉ねぎ しょうが	米	砂糖 でん粉 砂糖 じゃが芋 砂糖 本ぐず粉 わら びでん粉		770	30.9	19.5	2.96	
19 (月)	○	中華風炊き込みごはん 豚肉と野菜のオイスター炒め あべかわさつま芋(2個) 中華卵コーンスープ	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	人参	たけのこ 玉ねぎ しいたけ たけのこ しょうが 玉ねぎ とうもろこし	米 砂糖 でん粉	油	油	787	27.2	25.3	3.59	



大きな釜でじっくり煮たカレーに使う食材は、全部で600kgくらいあります。お楽しみに。

春巻きは、中華料理の「点心」の1つです。春の食材を具にしたことから春巻きというようになったと言われています。

歯と口の衛生週間にちなんで、噛み応えのある小鮭や大豆をだしました。給食の時間は短いですが、よく噛んで食べる意識をして食べられるといいですね。

夏野菜の麻婆豆腐は、南瓜やトマト・さやいんげんなどが入っています。焼売も「点心」の1つです。

丸ごとグラタンは、名前の通りカップも食べられます。バジルにはハーブの1種で、リラックスさせてくれる効果があります。

トックは韓国の「もち」で、色々な形があります。今日はお米から作る平らなものです。筒の形をしたものやお米以外から作るトックもあります。調べてみてください。

江戸菜は小松菜の仲間で、小松菜よりも長く葉はやわらかいのが特徴です。

枝豆の名前の由来は、枝をつけたまま売っていたからという説があります。枝豆は熟すと大豆になります。

タッケジャンの「タツ」は鶏肉を意味します。チゲ豆腐が少し辛みがあるので、スープには辛みを入れずに作りました。

ココア揚げパンは、給食センターでパンを揚げた後にココアと砂糖をまぶしています。全部で4400個くらいのパンを揚げました。

昨日の千葉県民の日になんで、千葉県産の鯛をだしました。骨までやわらかいので、丸ごと食べられます。また、和菓子の日になんで、岐阜県の郷土料理「水まんじゅう」を出しました。

安倍川さつま芋は、揚げたさつま芋にきな粉をかけました。甘いので、デザート代わりに食べてもいいですね。

令和5年06月



予定献立表



柏市給食センター (中)

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値	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						
20(火)	○	ターメリックライス 鶏肉のクリームソース(具) 梅ドレッシングサラダ	白いんげん豆 豆乳 鶏肉	チーズ 牛乳 生クリーム 昆布	にんじん ほうれん草 にんじん	玉ねぎ とうもろこし エリンギ	米 米粉 砂糖 でん粉	米 バター 油	755	26.9	23.3	2.29	今日のターメリックライスの黄色は、カレー粉を使っています。クリームソースをかけて食べてください。	
21(水)	○	ぶどうパン パプリカグリルチキン ジャーマンポテト フルーツパンチ(炭酸飲料)	鶏肉 ベーコン	ヨーグルト	にんにく にんじん パセリ	とうもろこし 玉ねぎ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	ブドウパン 砂糖 じゃが芋 砂糖 炭酸飲料	オリーブオイル バター 油 ナタデココ(ココナッツ)	798	28.4	26.7	2.05	今日は夏至です。これから暑い季節を元気に過ごしてもらえよう、冷たいデザートを出しました。	
22(木)	○	ご飯 ほきのアケアハツツ風味焼き じゃがいもごま和え たいびーえん 太平燕 黒糖大豆	ほき かまぼこ 豚肉 うずら卵 大豆	牛乳	トマト バジル 小松菜 にんじん にんじん	にんにく レモン キャベツ 玉ねぎ ねぎ きくらげ しょうが	米 じゃが芋 冷蔵 砂糖 春雨 砂糖 黒糖 寒梅粉 小麦粉 でん粉	オリーブオイル ごま油 油	745	34.1	20.9	2.19	「アケアハツツ」は魚などをトマトとオリーブオイルなどと一緒に煮込む料理のことですが、今日は焼いています。「太平燕」は熊本県の郷土料理で、具だくさんの春雨スープのようなものです。	
23(金)	○	ご飯 厚焼き卵 肉じゃが なめごと豆腐のみそ汁 ドライブルー	卵 かつお節 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	昆布 にんじん さやいんげん 小松菜	しらたき 玉ねぎ 大根 なめこ ブルー	米 砂糖 でん粉 じゃが芋 砂糖	油	781	31.7	22.1	2.96	給食センターで作る肉じゃがは、人気のメニューです。大きな釜4つで味が染みるように、じっくり煮ています。じゃが芋は全部で180kgくらいあります。	
26(月)	○	ご飯 鯖の味噌煮 野菜のごま昆布和え けんちん汁 ひとくちレモンゼリー	さば 味噌 豆腐	牛乳	塩昆布 小松菜 にんじん ほうれん草 にんじん	キャベツ こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ レモン	米 砂糖 ごま油	ごま	747	26.5	23.2	2.76	けんちん汁は、神奈川県産の郷土料理です。鎌倉の建長寺で作られる建長汁がけんちん汁になったとも言われています。今では日本各地で親しまれている汁物の1つです。	
27(火)	○	ご飯 タンドリーチキン 枝豆とコーンのサラダ ミネストローネスープ 冷凍みかん	鶏 豆腐	牛乳	ヨーグルト にんじん トマト にんじん	しょうが にんにく 枝豆 とうもろこし キャベツ セロリ 玉ねぎ みかん	米 砂糖 ごま油	ごま	862	36.5	30.3	2.43	タンドリーチキンは、鶏肉をカレー粉やケチャップ・ヨーグルト・すりごまなどに漬けてこんでからオープンで焼いています。冷凍みかんで、暑い季節を乗り越えられますように。	
28(水)	○	麦ご飯 ルーロー飯(具) ビーフンスープ	豚肉 うずら卵 鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん	たけのこ 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ ねぎ たもぎたけ しょうが	米 麦 でん粉 砂糖 ビーフン	油 ごま油	813	32.5	24.7	2.25	ルーロー飯は、台湾の郷土料理です。豚肉を甘辛く煮込んでご飯にかけて食べます。	
29(木)	○	丸パン(横スライス) ほきフライ ラタトゥイユ ABCマカロニ入りスープ	ほき 白いんげん豆 ツナ ベーコン ベーコン	牛乳	かぼちゃ トマト にんじん	ズッキーニ 玉ねぎ なす にんにく キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	パン パン粉 小麦粉 じゃが芋 マカロニ	油 オリーブオイル	785	32.4	33.6	3.17	今日のフライは、ソースの代わりにラタトゥイユをつけて食べてもいいです。ラタトゥイユは野菜のトマト煮込みで、なすは柏産です。	
30(金)	○	ジャージャー麺(ちゃんぽん麺) 小松菜のごまドレッシング和え メープルマフィン	大豆 豚肉 味噌 豆乳 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	たけのこ 玉ねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし もやし 玉ねぎ	ちゃんぽん麺 小麦粉 砂糖 砂糖 米粉 メープルシロップ	油 ごま油	683	30.2	23.3	3.67	ジャージャー麺は、豚肉や筍、椎茸などを細かくし、味噌で味をつけています。	

平均栄養量	784	30.6	24.9	2.79
-------	-----	------	------	------

※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。 ★「米」は通年、沼南地区産です。

※「牛乳」は飲用牛乳です。※別記佐は()で表記してあります。例) 丼のご飯、めん料理のうどん等

※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I値の20~30%)、食塩相当量/2.5g未満です。

※日本食品標準成分表が2020年(八訂)に改訂され、食品中のI値の計算方法が変更されました。柏市では令和5年4月より学校給食の栄養管理ソフトを最新の成分表に更新したため、多くの食品でエネルギー値が下がっていますが、給食の内容や提供量は今までと変わりませんので、ご安心ください。

感染症・食中毒予防の基本!

正しい手洗い方法を確認しよう

- 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする
- 手の甲を伸ばすようにこする
- 指先、爪の間を念入りにこする
- 指の間を洗う
- 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う
- 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

洗い残しの多い〇部分は念入りに!
爪はあらかじめ短く切っておきましょう

よくかむと消化がよくなる

のうたが刺激する

ふとりすぎをふせぐ

はなは歯並びをよくする

おいことあるよ

食育 月間

歯によい食べもの