

予定献立表

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		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	Kcal	g				
1 (月)	○	ご飯 鶏肉のねぎ味噌がけ のり和え 沢煮椀	魚・肉・卵・豆 鶏肉 味噌	牛乳・小魚・海藻 牛乳	緑黄色野菜 ほうれん草	その他の野菜・果物 ねぎ	穀類・いも類・砂糖 米	油脂・種実 ごま ごま油	732	33.4	23.1	2.58	「鶏のねぎ味噌がけ」の味噌ダレを、潰したご飯に塗って串焼きにしたものを「五平餅」と言い、愛知・岐阜・長野県山間部の郷土料理です。ごはんと一緒に食べてみてください。	
2 (火)	○	ブランコッペパン アスパラガスのイタリアンサラダ ツナと大豆のミネストローネ 抹茶プリン	大豆 まぐろ 豚肉 大豆 豚肉	牛乳 牛乳	グリーンアスパラガス にんじん バジル トマト	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ レモン セロリー 玉ねぎ グリンピース	パン 砂糖 じゃが芋	油 水あめ 砂糖 でん粉	825	34.5	23.0	2.99	「ブランコッペパン」は成長期に必要なカルシウムや鉄などミネラルが豊富です。また低糖質で食物繊維も豊富なパンです。香ばしい香りと甘みがあるので、味わってください。	
8 (月)	○	麦ご飯 ポークカレー レタス入りわかめサラダ 柏餅	大豆 豚肉	牛乳	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 きゅうり とうもろこし もやし レタス	米 麦 じゃが芋 小麦粉 米粉 砂糖 でん粉	ココア 油 ごま ごま油	869	30.9	23.5	2.89	大人気のポークカレーです。今日は180kgのじゃが芋、100kgの玉ねぎとにんじんを使い、大きな鍋で1時間半煮込んで作ります。	
9 (火)	○	ご飯 ししゃもの磯辺フライ(2本) かぶと厚揚げのひき肉あんかけ 白いんげん豆の味噌汁	ししゃも 生揚げ 鶏肉 白いんげん豆 味噌	牛乳 青のり	小ねぎ	小かぶ しょうが 玉ねぎ もやし えのきたけ	米 パン粉 小麦粉 でん粉	油	788	33.7	19.7	2.90	今日は柏産で形のそろったかぶを105kg使っています。そのかぶを一つ一つ手作業で切っています。柏産のかぶのお味はいかがですか？	
10 (水)	○	食パン ハンバーグのトマトソースがけ マセドアンボテト グリーンポタージュ あんずジャム	豚肉 鶏肉	牛乳	トマト	玉ねぎ しめじ にんにく きゅうり とうもろこし	パン 砂糖 パン粉 じゃが芋 砂糖	オリーブオイル 油	777	37.0	27.4	2.98	あんずジャムのあんずは、特有の香りと甘酸っぱさは梅に似た爽やかな味がします。お腹をきれいにしたり、疲れた体を元気にしてくれたりします。	
11 (木)	○	中華丼(麦ご飯) 春雨スープ 小魚アーモンド	大豆 いか 豚肉 なると うずら卵 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ たけのこ 玉ねぎ きくらげ しょうが 玉ねぎ しいたけ	米 麦 でん粉 砂糖 でん粉 はるさめ 砂糖 でん粉	ごま油 油 ごま アーモンド	774	38.0	20.7	2.74	うずらの卵2-3個で普通の卵1個より多くのビタミンが入っています。	
12 (金)	○	ご飯 鶏肉の唐揚げ 新ごぼうの土佐煮 どろめ汁	鶏肉 かつお節 豆腐 味噌	牛乳 昆布 わかめ しらす	にんじん さやいんげん	しょうが にんにく ごぼう 大根 玉ねぎ えのきたけ	米 でん粉 ごま油 油	「どろめ汁」は高知県の郷土料理で、「どろめ」とは、「生しらす」のことです。「新ごぼうの土佐煮」の土佐とは高知県の昔の呼び方で、高知県ではカツオが良く捕れるので、かつお節で煮た物を土佐煮といわれます。	745	32.8	21.7	3.14	「こじゃんとうまいき！食べてみよう」 「とっておいしいから食べてみてください」という意味の、高知県の方言です。	
15 (月)	○	ご飯 レバー入りつくね(2個) 新じゃが芋とアスパラガスの炒め物 打ち豆汁	鶏レバー 鶏肉 大豆 ベーコン 大豆 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	玉ねぎ しょうが	グリーンアスパラガス にんじん 大根 玉ねぎ しいたけ	米 でん粉 パン粉 砂糖 じゃが芋	ごま 油 ラード 油	804	32.7	22.8	3.28	レバーは、鉄分や成長に必要な栄養素がたくさん入っています。今日は、つくね状にして甘辛たれとごまのプチプチとした食感にして、とても食べやすくなっています。	
16 (火)	○	たけのこご飯 赤魚の西京焼き 寒天入り小松菜の和え物 花ふと高野豆腐のすまし汁 ヨーグルト	鶏肉 油揚げ 赤魚(めぬけ) 西京味噌 寒天 高野豆腐 鶏肉 ゼラチン	牛乳 寒天	小松菜 にんじん	たけのこ もやし 玉ねぎ こんにやく しょうが 玉ねぎ しいたけ	米 砂糖 油	「赤魚」とは、皮が赤い魚の呼び名で、16日は「めぬけ」が出ます。深海魚で、脂ののったおいしい魚です。	752	37.0	16.4	3.14	「寒天入り小松菜の和え物」は、刻んだ玉ねぎを餡色になるまでよく炒めたタレで和えています。混ぜご飯の日は、塩分が高くなるため、塩分が少なくても、玉ねぎのkokで満足のいく味付けにしました。	
17 (水)	○	ご飯 焼きぎょうざ チンジャオロースー かぶとチンゲン菜のスープ 黒糖大豆	豚肉 大豆 豚肉 豆腐 鶏肉 大豆	牛乳	にら ピーマン チンゲン菜 にんじん	キャベツ ねぎ にんにく しょうが たけのこ もやし しょうが かぶ 玉ねぎ	米 小麦粉 でん粉 でん粉 砂糖 砂糖 黒糖 寒梅粉 小麦粉 でん粉	ごま油 ラード ごま油 ごま 油	774	28.3	20.9	2.46	「チンジャオロースー」のピーマンは、食べやすくするために、炒める前に熱湯をかけています。苦手な人も食べてみてください。	
18 (木)	○	丸パン(横スライス) 白身魚のフライ(ソース) コールスローサラダ コーンチャウダー	すけそうたら 大豆 大豆 豆乳 ベーコン	牛乳 牛乳 生クリーム	にら にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし グリンピース マッシュルーム	パン パン粉 でん粉 砂糖 じゃが芋	油 油	788	30.8	25.3	2.48	今日の「コールスローサラダ」の野菜は、全て千葉県産です。このように千葉県で採れた食材を千葉県に住むの皆さんが食べることを「千葉干消(地産地消)」と言っています。	
19 (金)	○	にら入り豚丼(麦ご飯) 餅入りたぬき汁 アセロラゼリー	大豆 豚肉 油揚げ さつま揚げ 寒天	牛乳 昆布	にら 小松菜 にんじん	玉ねぎ もやし しょうが こんにやく 大根 しいたけ アセロラ レモン	米 麦 砂糖 もち 砂糖 水あめ	ごま 油	819	34.6	18.8	2.38	豚肉とにら、たまねぎ、しょうがの組み合わせは、疲労回復にとても良い組み合わせです。アセロラゼリーに含まれるビタミンで明日も元気に過ごしてください！	

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						
22 (月)	○	麦ご飯 枝豆しんじょうと豆腐の五目あんかけ 豚汁 味付け小魚	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	Kcal	g	g	g		
23 (火)	○	キャロットピラフ いかチリソースフライ 大豆とひじきのサラダ コンソメスープ	鶏肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン	とうもろこし	米	油	793	34.8	20.7	3.21		
24 (水)	○	ご飯 鯖の塩こうじ焼き 春キャベツの塩昆布和え アスパラガスの味噌汁	鯖	牛乳	にんじん	とうもろこし	米	油	778	29.3	24.0	2.55		
25 (木)	○	スパゲティミートソース じゃが芋と江戸菜のサラダ レモンカスタードタルト	大豆 豚肉	牛乳 / チーズ ミルクパウダー	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 でん粉	油 バター ラード	761	30.6	25.4	2.57		
26 (金)	○	厚揚げの味噌炒め丼(麦ご飯) 絹さやのすまし汁 甘夏みかん	大豆 生揚げ 豚肉 味噌	牛乳	にら	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 麦 でん粉 砂糖	ごま 油	781	37.5	21.8	2.91		
29 (月)	○	ご飯 かつおコロッケ(ソース) きゅうりの梅肉和え ごま仕立て味噌汁 ミニトマト	鯉 大豆	牛乳	にら	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	油	760	31.5	23.9	2.76		
30 (火)	○	黒糖パン バジルチキン じゃが芋のリヨン風 ジュリエヌスープ ドライブルー	鶏肉	牛乳 / チーズ	バジル	レモン にんにく	パン 黒糖	油 オリーブオイル	750	28.5	28.1	2.80		
31 (水)	○	ご飯 鱈の揚げ煮 切り干し大根ときくらげのナムル うずら卵とわかめのスープ	鱈	牛乳	江戸菜	切干大根 もやし きくらげ にんにく	米	油	785	30.5	20.5	2.04		
平均栄養量										780	32.9	22.4	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。

*「牛乳」は飲用牛乳です。★「米」は通年、沼南地区産コシヒカリです。

*別配注は () で表記してあります。例) めん料理のスパゲッティ等

*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補給*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(8訂)に改訂され、食品中のI補給*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。

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!



献立は、栄養士が次のことを考えて作ります。



栄養のこと
みんなのからだは、じょうぶで大きく成長するために必要な栄養が十分とれるように考えます。

えいせいのこと
しんせんであぜんぜんな食品を使い食中毒がおこらないように考えます。

すききらい
いろいろな食品や料理をとりいれて、すききらいがなくなるように考えます。

そのほか
そのほか、お金のことや出来るまでの時間のことなども考えます。