

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	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		732	33.4	23.1	2.58	
		鶏肉のねぎ味噌がけ	鶏肉 味噌			ねぎ	でん粉 砂糖	ごま ごま油						
		のり和え		のり	ほうれん草	キャベツ もやし	砂糖							
		沢煮椀	豚肉	昆布	にんじん	しらたき ごぼう 大根 たけのこ えのきたけ しょうが								
2 (火)	○	ブランコッペパン		牛乳			パン		825	34.5	23.0	2.99		
		アスパラガスのイタリアンサラダ			グリーンアスパラガス にんじん バジル	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ レモン	砂糖	油						
		ツナと大豆のミネストローネ	大豆 まぐろ 豚肉		トマト	セロリー 玉ねぎ グリンピース	じゃが芋							
		抹茶プリン	豆乳	牛乳	抹茶		水あめ 砂糖 でん粉							
8 (月)	○	麦ご飯		牛乳			米 麦		869	30.9	23.5	2.89		
		ポークカレー	大豆 豚肉		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	じゃが芋 小麦粉 米粉 砂糖 でん粉	ココア 油						
		レタス入りわかめサラダ		わかめ		きゅうり とうもろこし もやし レタス		ごま ごま油						
		柏餅		寒天			小豆 麦芽糖 砂糖 米粉 でん粉 水あめ							
9 (火)	○	ご飯		牛乳			米		788	33.7	19.7	2.90		
		ししゃもの磯辺フライ(2本)	ししゃも	青のり			パン粉 小麦粉	油						
		かぶと厚揚げのひき肉あんかけ	生揚げ 鶏肉		小ねぎ	小かぶ しょうが	でん粉							
		白いんげん豆の味噌汁	白いんげん豆 味噌		にんじん	玉ねぎ もやし えのきたけ	じゃが芋							
10 (水)	○	食パン		牛乳			パン		777	37.0	27.4	2.98		
		ハンバーグのトマトソースがけ	豚肉 鶏肉		トマト	玉ねぎ しめじ にんにく	砂糖 パン粉	オリーブオイル						
		マセドアンボテト			にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃが芋 砂糖	油						
		グリーンポタージュ	大豆 豆乳 鶏肉	チーズ 牛乳	パセリ	玉ねぎ グリンピース	米粉							
		あんずジャム				あんず	水あめ 砂糖							
11 (木)	○	中華丼(麦ご飯)	大豆 いか 豚肉 なたろう とうもろこし	牛乳	にんじん	キャベツ たけのこ 玉ねぎ きくらげ しょうが	米 麦 でん粉 砂糖	ごま油 油	774	38.0	20.7	2.74		
		春雨スープ	鶏肉	わかめ	にら	玉ねぎ しいたけ	でん粉 はるさめ	ごま						
		小魚アーモンド		かたくちいわし			砂糖 でん粉	アーモンド						
12 (金)	○	ご飯		牛乳			米		745	32.8	21.7	3.14		
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	でん粉	ごま油 油						
		新ごぼうの土佐煮	かつお節	昆布	にんじん さやいんげん	ごぼう 大根								
		どろめ汁	豆腐 味噌	昆布 わかめ しらす		玉ねぎ えのきたけ								
15 (月)	○	ご飯		牛乳			米		804	32.7	22.8	3.28		
		レバー入りつくね(2個)	鶏レバー 鶏肉 大豆			玉ねぎ しょうが	でん粉 パン粉 砂糖	ごま 油 ラード						
		新じゃが芋とアスパラガスの炒め物	ベーコン		グリーンアスパラガス にんじん	にんにく	じゃが芋	油						
		打ち豆汁	大豆 豆腐 油揚げ 味噌	昆布	にんじん	大根 玉ねぎ しいたけ								
16 (火)	○	たけのこご飯	鶏肉 油揚げ	牛乳		たけのこ	米 砂糖	油	752	37.0	16.4	3.14		
		赤魚の西京焼き	赤魚(めぬけ) 西京味噌											
		寒天入り小松菜の和え物		寒天	小松菜 にんじん	もやし 玉ねぎ こんにやく しょうが								
		花ふと高野豆腐のすまし汁	高野豆腐 鶏肉	わかめ	にんじん	玉ねぎ しいたけ	花麩							
		ヨーグルト	ゼラチン	ヨーグルト 寒天			砂糖							
17 (水)	○	ご飯		牛乳			米		774	28.3	20.9	2.46		
		焼きぎょうざ	豚肉 大豆		にら	キャベツ ねぎ にんにく しょうが	小麦粉 でん粉	ごま油 ラード						
		チンジャオロースー	豚肉		ピーマン	たけのこ もやし しょうが	でん粉 砂糖	ごま油						
		かぶとチンゲン菜のスープ	豆腐 鶏肉		チンゲン菜 にんじん	かぶ 玉ねぎ		ごま						
		黒糖大豆	大豆				砂糖 黒糖 寒梅粉 小麦粉 でん粉	油						
18 (木)	○	丸パン(横スライス)		牛乳			パン		788	30.8	25.3	2.48		
		白身魚のフライ(ソース)	すけそうたら 大豆				パン粉 でん粉	油						
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油						
		コーンチャウダー	大豆 豆乳 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ とうもろこし グリンピース マッシュルーム	じゃが芋							
19 (金)	○	にら入り豚丼(麦ご飯)	大豆 豚肉	牛乳	にら	玉ねぎ もやし しょうが	米 麦 砂糖	ごま 油	819	34.6	18.8	2.38		
		餅入りたぬき汁	油揚げ さつま揚げ	昆布	小松菜 にんじん	こんにやく 大根 しいたけ	もち							
		アセロラゼリー		寒天		アセロラ レモン	砂糖 水あめ							

「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。

「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。

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。

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？

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。

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。

「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えます。

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。

「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、玉ねぎのコクで満足のいく味付けにしました。

「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。

今日の「コールスローサラダ」の野菜は、全て千葉県産です。このように千葉県産の食材を千葉県に住民の皆さんが食べることを「千葉産消費(地産地消)」と言っています。

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！

「こじゃんとうまいき！食べてみいや」
「とっておいしいから食べてみてください」
という意味、高知県の方言です。

「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。

「セルフフィッシュバーガー」です。
フライやサラダを自分で自分好みのバーガーを作ってください。

高知県郷土料理

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				
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		746	30.9	20.0	2.93	
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		キャベツ きゅうり	米	米こうじ		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		キャベツ きゅうり りんご 梅	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		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

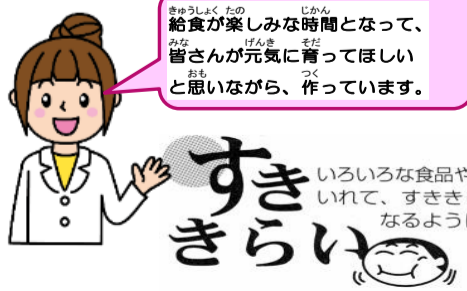
*栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取I補給*の20~30%)、食塩相当量/2.5g未満です。

*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。