

今月の目標【正しい食事のマナーを身に付けよう】

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				
1 (水)	○	ビスキュイパン	卵	牛乳			丸パン 小麦粉 砂糖	アーモンド バター サラダ油	793	27.1	35.4	2.79
		にんじんサラダ	ライオンツナフレーク		人参	きゅうり セロリー 玉葱						
		かぼちゃの米粉シチュー	いんげん豆 みそ ベーコン	牛乳 チーズ	小松菜 人参 かぼちゃ	玉葱 マッシュルーム	上新粉 きび砂糖	生クリーム バター サラダ油				
		大豆小魚	大豆	煮干し								
2 (木)	○	ご飯		牛乳			米 麦		798	34.3	25.3	2.61
		鯖のカレー風味揚げ	鯖			生姜 玉葱	でん粉 きび砂糖	大豆油				
		アーモンド和え			小松菜 人参	もやし	きび砂糖	アーモンド				
		大豆の磯煮	大豆 油揚げ	ひじき	人参 さやいんげん		こんにやく きび砂糖	サラダ油				
じゃがいものみそ汁	豆腐 みそ	わかめ		玉葱	じゃが芋							
6 (月)	○	ご飯		牛乳			米 麦		785	26.6	22.3	2.51
		手作りひじきふりかけ	かつお節	ひじき			砂糖	ごま				
		さつまいもと厚揚げの五目煮	厚揚げ 豚肉		人参 さやいんげん	生姜 玉葱	さつまいも きび砂糖	大豆油 サラダ油				
		かぶのみそ汁	油揚げ みそ		かぶ(葉) 人参	かぶ 長葱 えのき茸						
柿				柿								
7 (火)	○	サーモンクリームスパゲティ	鮭 ベーコン	牛乳 牛乳	人参 ブロッコリー	玉葱 マッシュルーム	スパゲティ 小麦粉	生クリーム バター サラダ油	740	29.7	29.5	2.12
		ツナとわかめの和え物	ツナ	わかめ	人参	きゅうり もやし	きび砂糖					
		アップルパイ				りんご パイン缶 レモン果汁	砂糖 パイシート					
		小魚		煮干し								
<b>8日(水)は、合唱コンクールのため、給食を食べずに下校します。</b>												
9 (木)	○	ご飯		牛乳			米 麦		767	30.8	26.8	2.03
		秋刀魚の大根おろしがけ	秋刀魚			大根						
		青大豆サラダ	青大豆	わかめ	人参	キャベツ コーン缶		サラダ油				
		豚汁	豆腐 みそ 豚肉		人参	ごぼう 大根 長葱	じゃが芋	サラダ油				
りんご				りんご								
10 (金)	○	ピザトースト	ベーコン	牛乳 チーズ	ピーマン	玉葱 マッシュルーム	食パン	サラダ油	716	28.3	25.0	2.99
		かみかみ海草サラダ		海藻ミックス	人参	キャベツ 切干し大根 枝豆 ゆず果汁	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		ポトフ	豚肉		かぶ(葉) 人参	かぶ セロリー 玉葱	じゃが芋					
		フルーツ白玉				みかん缶 パイン缶 黄桃缶 りんご缶	白玉餅 砂糖					
<b>13日(月)、14日(火)は、3年生は期末テストのため、給食を食べずに下校します。</b>												
13 (月)	○	ツナライス	ツナ	牛乳 チーズ	人参	玉葱 グリンピース マッシュルーム	米 麦	サラダ油	783	33.6	26.9	3.32
		ポテトオムレツ	ベーコン 鶏肉 卵		人参	玉葱	じゃが芋 砂糖	サラダ油				
		わかめサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 レモン果汁	きび砂糖	ごま サラダ油				
		ミネストローネスープ	大豆 ベーコン		トマト缶 人参 パセリ	セロリー 玉葱 にんにく	じゃが芋 きび砂糖	サラダ油				
14 (火)	○	五目焼きそば	いか 豚肉	牛乳 青のり	人参	キャベツ 生姜 玉葱 干し椎茸	中華めん	サラダ油	718	26.7	29.4	3.26
		シュガーポテト					さつまいも グラニュー糖	大豆油 バター				
		中華コーンスープ	卵		チンゲン菜	玉葱 コーン缶	でん粉	サラダ油				
		ヨーグルト		ヨーグルト								
15 (水)	○	ご飯		牛乳			米 麦		732	32.3	19.0	2.83
		鯖のみそ煮	みそ 鯖			生姜 長葱	きび砂糖					
		おひたし	かつお節		小松菜	白菜 もやし						
		ためき汁	豆腐 油揚げ さつまいも		人参 さやいんげん	生姜 長葱 えのき茸	でん粉 こんにやく					
ぶかし芋					さつまいも							
16 (木)	○	ハムとチーズのホットサンド	ハム	牛乳 チーズ			丸パン		741	33.0	27.3	3.16
		コーンサラダ			人参	キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 レモン果汁	きび砂糖	サラダ油				
		ポークビーンズ	いんげん豆 豚肉	チーズ	トマト缶 人参 トマトピューレ	玉葱 にんにく	じゃが芋 きび砂糖	生クリーム サラダ油				
		ひとくちみかんゼリー				みかん果汁	ゼリー					
カシューナッツ小魚		煮干し				カシューナッツ						
17 (金)	○	ご飯		牛乳			米 麦		777	35.0	24.8	3.30
		いわしのさんが焼き	みそ 鰯 鶏肉 卵		しそ	生姜 長葱	パン粉 きび砂糖					
		磯香和え		のり	小松菜 人参	もやし	きび砂糖					
		肉豆腐	焼き豆腐 豚肉		人参	生姜 玉葱 白菜	しらたき きび砂糖	サラダ油				
里いものみそ汁	油揚げ みそ		小松菜 人参	えのき茸	里芋							

今月の目標【正しい食事のマナーを身に付けよう】

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	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 (月)	○	わかめご飯		牛乳 / わかめ				米 麦	ごま	755	33.7	23.2	3.42
		マズのちゃんちゃん焼き	みそ 鯉		人参	キャベツ 玉葱 ほんしめじ	きび砂糖	バター					
		ひじきと切干大根のサラダ		ひじき	人参	きゅうり 切干し大根	きび砂糖	ごま油					
		のっぺい汁	厚揚げ 豚肉		小松菜 人参	長葱	里芋 でん粉	サラダ油					
		りんご				りんご	こんにゃく						
21 (火)	○	揚げ大豆とじゃこのごはん	大豆	牛乳 / 小魚ちりめん			米 麦 でん粉	大豆油	780	32.7	28.3	2.94	
		鶏肉のねぎみそ焼き	みそ 鶏肉			生姜 長葱	きび砂糖	ごま サラダ油					
		ごま和え			小松菜	白菜 もやし	きび砂糖	ごま					
		けんちん汁	豆腐 油揚げ		小松菜 人参	ごぼう 大根 長葱	じゃが芋 こんにゃく	サラダ油					
<b>22日(水)は、テスト2日目のため、給食を食べずに下校します。</b>													
24 (金)	○	丸パン		牛乳 /				丸パン		749	29.3	25.7	3.08
		白いんげん豆入りコロッケ	いんげん豆 豚肉	牛乳	人参	玉葱	小麦粉 パン粉	大豆油 サラダ油					
		アーモンド入りフレンチサラダ			人参	キャベツ きゅうり コーン缶	きび砂糖	アーモンド サラダ油					
		洋風たまごスープ	ベーコン 卵		小松菜 人参	玉葱	でん粉						
		パイン缶				パイン缶							
27 (月)	○	ご飯		牛乳 /				米 麦		800	39.0	24.1	2.73
		いかのかりんどうがらめ	いか			生姜	上新粉 でん粉	大豆油					
		もやしと春雨のサラダ			人参	きゅうり もやし	きび砂糖	春雨 きび砂糖					
		千ヶ豆腐	豆腐 みそ 豚肉		にら 人参	生姜 玉葱 にんにく 長葱 白菜 キムチ 干し椎茸	でん粉 きび砂糖	ごま油 サラダ油					
28 (火)	○	サフランライス		牛乳 /				米 麦		850	26.4	28.3	3.03
		きのこストロガノフ	豚肉		人参 ビーマン	生姜 玉葱 にんにく ほんしめじ エリンギ マッシュルーム	小麦粉	生クリーム					
		ツナサラダ	ツナ	わかめ		キャベツ きゅうり コーン缶 レモン果汁		バター サラダ油					
		いか薬ほうや		牛乳			小麦粉 そうめん	大豆油 バター					
		小魚		煮干し			さつま芋 砂糖						
29 (水)	○	ひじきと青大豆のご飯	青大豆 油揚げ 鶏肉	牛乳 / ひじき	人参			米 麦 きび砂糖	サラダ油	745	29.5	20.3	2.94
		ししゃもの照り焼き		ししゃも			砂糖	ごま					
		みそドレッシングサラダ	みそ		人参	キャベツ きゅうり もやし	きび砂糖	ごま油					
		すまし汁	豆腐	わかめ	人参	長葱 えのき茸							
		さつまいもとりんごの甘煮				りんご レモン果汁	さつま芋 きび砂糖	バター					
30 (木)	○	カレーうどん	豚肉	牛乳 /	小松菜 人参	生姜 玉葱 長葱		うどん でん粉	サラダ油	729	27.6	24.3	3.15
		ツナと大根のサラダ	ツナ	わかめ		キャベツ きゅうり 大根		サラダ油					
		高野豆腐の田舎煮	高野豆腐 鶏肉		人参 さやいんげん	ごぼう れんこん	じゃが芋 こんにゃく	サラダ油					
		小倉抹茶蒸しパン		牛乳			小麦粉 砂糖	バター					
		いり大豆	大豆				甘納豆						

※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

平均栄養量	764	30.9	25.9	2.90
-------	-----	------	------	------

★ 11月24日は「和食の日」 ★

「いい日本食」とかけて和食の日。

日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材と、うまみに富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成を持つ、「和食」の文化があります。

給食では、千葉県産の郷土料理「いわしのさんが焼き」を提供します。さんが焼きは、魚とねぎ、しょうがなどの薬味を叩いて作る魚ハンバーグのような料理です。昔、この料理を山越えの際のお弁当としたため、「山の家」を意味する方言の「さんが」が名前の由来になったと言われています。千葉県ではいわしが沢山とれるため、よくいわしが使われます。

この機会に日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考えてみませんか？

★ 11月～1月分給食費無償化のお知らせ ★

柏市では、物価高騰の影響による保護者の負担を軽減するため、令和5年11月から令和6年1月分の給食費を無償化することといたしました。その間給食費の引き落としが止まりますので、ご確認をお願いいたします。

- ・ほかの制度で給食費が無償化等されていない保護者の方が対象です。
- ・今回の無償化に関して、保護者様の手続きは不要です。

なお、詳細は10月24日に配布したプリント「11～1月の給食費を無償化します」をご覧ください。