

今月の目標【好き嫌いをなく食べよう】

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	塩分 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 (木)	○	メキシカンライス	鶏肉	牛乳	人参 トマトピューレ	玉葱 コーン缶 グリンピース	米 麦	バター サラダ油	846	32.7	25.3	2.60
		ニギスのごまフライ	にぎす				小麦粉 パン粉	ごま 大豆油				
		磯ポテト		青のり			じゃが芋					
		かぼちゃポターージュ	ベーコン	脱脂粉乳 牛乳 チーズ	小松菜 人参 かぼちゃ	玉葱 マッシュルーム	小麦粉	生クリーム バター サラダ油				
2 (金)	○	ご飯		牛乳			米 麦		823	39.2	29.0	2.54
		厚揚げのみそ炒め	厚揚げ みそ 豚肉		小松菜 人参	生姜 たけのこ にんにく 長葱	でん粉 きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		肉団子スープ	豚肉 鶏肉 卵		チンゲン菜 人参	生姜 長葱 干し椎茸	でん粉	ごま油				
		大豆小魚	大豆	煮干し								
5 (月)	○	ピラフ	ソーセージ	牛乳	人参	グリンピース 玉葱 にんにく	米 麦	オリーブ油 サラダ油	839	34.4	27.3	3.59
		かぼちゃのミートグラタン	大豆 豚肉	チーズ	人参 トマトピューレ かぼちゃ	玉葱 にんにく		サラダ油				
		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						
		レンズ豆と野菜のスープ	レンズ豆 ベーコン		小松菜 人参	キャベツ 玉葱		サラダ油				
		小魚		煮干し								
6 (火)	○	中華丼	いか えび 豚肉	牛乳	チンゲン菜 人参	生姜 たけのこ 玉葱 長葱 白菜 きくらげ	米 麦 でん粉	ごま油 サラダ油	835	35.3	21.9	2.83
		鮭とチーズの春巻き揚げ	鮭	チーズ	小松菜 人参		小麦粉 春巻きの皮 じゃが芋	大豆油				
		卵と春雨のスープ	卵		小松菜 人参	長葱	でん粉 春雨					
		みかん				みかん						
7 (水)	○	ご飯		牛乳			米 麦		738	31.4	20.5	2.52
		鯖のソース煮	鯖			生姜	きび砂糖					
		白菜のおかか和え	かつお節		ほうれん草	白菜		ごま				
		ごま仕立てのみそ汁	豆腐 みそ 豚肉		小松菜 人参	大根 長葱	じゃが芋 こんにゃく	ごま サラダ油				
りんご				りんご								
8 (木)	○	みそラーメン	みそ 豚肉	牛乳	にら 人参	生姜 コーン缶 にんにく 長葱 もやし	中華めん	ごま油 サラダ油	856	29.8	24.8	3.89
		パイナップルケーキ	豆乳			パン缶	ミックス粉 砂糖	アーモンド バター				
		すき昆布サラダ		昆布	人参	キャベツ きゅうり 玉葱 レモン果汁	きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		いり大豆	大豆									
9 (金)	○	ご飯		牛乳			米 麦		737	28.6	22.6	2.79
		ししゃもの唐揚げ		ししゃも			米粉 でん粉	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				
		鶏肉と里芋の煮物	鶏肉		人参 さやいんげん	生姜 大根	里芋 こんにゃく きび砂糖	サラダ油				
		豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ		長葱 えのき茸						
12 (月)	○	大豆と昆布の混ぜご飯	大豆 油揚げ みそ	牛乳 昆布	人参		米 麦	サラダ油	740	33.5	22.6	3.07
		ほっけの一夜干し	鶏肉									
		ほうれん草のごまみそ和え	みそ	わかめ	人参 ほうれん草	きゅうり	きび砂糖	ごま				
		のっぺい汁	豆腐 豚肉		小松菜 人参	長葱	里芋 でん粉 こんにゃく	サラダ油				
		せとが				せとが						
13 (火)	○	アップルシナモントースト		牛乳		りんご りんご缶 レモン果汁	食パン 砂糖 グラニュー糖	アーモンド バター マーガリン	803	29.1	33.1	2.78
		ポークビーンズ	大豆 豚肉 ベーコン	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				
		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				
		カシューナッツ小魚		煮干し				カシューナッツ				
14 (水)	○	ご飯		牛乳			米 麦		800	36.1	26.2	2.19
		フリの照り焼き	鯖			生姜	水あめ きび砂糖					
		辛し和え			小松菜 人参	キャベツ もやし	きび砂糖					
		呉汁	大豆 油揚げ 豆乳 みそ 豚肉		小松菜 人参	大根 長葱 しめじ	じゃが芋	サラダ油				
黒糖大豆	大豆				でん粉 黒砂糖							
15 (木)	○	野沢菜炒飯	豚肉	牛乳	野沢菜		米 麦	ごま サラダ油	749	29.5	19.4	2.73
		白身魚の甘酢和え	メルルーサ		人参 ビーマン	生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 干し椎茸	でん粉 きび砂糖	大豆油 サラダ油				
		わかめスープ	豆腐 鶏肉	わかめ	人参	長葱 もやし		ごま ごま油				
		アップルゼリー		アガー		りんごジュース りんご缶	砂糖					
		いり大豆	大豆									

今月の目標【好き嫌いをなく食べよう】

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		I初値	たんぱく質	脂質	塩分
			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				
16 (金)	○	わかめご飯		牛乳 / わかめ			米 麦	ごま	750	29.0	18.1	3.19
		大豆入り筑前煮	大豆 揚ボール		人参 さやいんげん	ごぼう たけのこ れんこん 干し椎茸	じゃが芋 こんにゃく きび砂糖	サラダ油				
		小松菜と油揚げのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		小松菜 人参	長葱						
		夢オレンジ				夢オレンジ						
19 (月)	○	ポークカレーライス	豚肉	牛乳 / チーズ	人参	生姜 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉	バター サラダ油	897	26.7	31.2	2.14
		ひじきのマリネ		ひじき	人参	キャベツ きゅうり	じゃが芋 砂糖	サラダ油				
		りんご				りんご						
		メープルカシューナッツ	きな粉				メープルシロップ	カシューナッツ				
20日（火）は、冬至給食です。												
20 (火)	○	ほうとう	油揚げ みそ 豚肉	牛乳 /	人参 ほうれん草 かぼちゃ	大根 長葱 ほんしめじ	ほうとうめん きび砂糖	サラダ油	759	34.5	26.7	4.29
		竹輪の二色揚げ	竹輪	青のり 牛乳			天ぷら粉	サラダ油				
		キャベツときゅうりのごま酢和え				キャベツ きゅうり	きび砂糖	ごま				
		じゃがいものどぼろ煮	鶏肉		人参	生姜 玉葱 グリンピース	じゃが芋 でん粉 こんにゃく きび砂糖	サラダ油				
		ヨーグルト		ヨーグルト								
		炒りアーモンド						アーモンド				
21日（水）は、クリスマス給食です。												
21 (水)	○	チキンピラフ	鶏肉	牛乳 /	人参 トマトピューレ	グリンピース 玉葱	米 麦	バター サラダ油	875	23.9	28.4	2.62
		かぶとポテトのスープ	ベーコン		かぶ(葉) 人参	かぶ 玉葱	じゃが芋	サラダ油				
		ゆで野菜のごまサラダ			人参	キャベツ きゅうり コーン缶 もやし	きび砂糖	ごま ごま油				
		クリスマスチョコマフィン	卵	牛乳			小麦粉 砂糖 粉糖 チョコレート	バター サラダ油				

※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I初値の20~30%)、塩分/2.5g未満です。

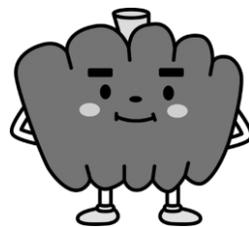
平均栄養量	803	31.6	25.1	2.92
-------	-----	------	------	------

冬至

今年の冬至は12月22日です。給食が終わってしまうので、少し早めに冬至給食を出します。

冬至とは、一年間で最も日照時間が短い日のこと。日本には、冬至の日に「ん」のつくものを食べることによって、「運」をつけるという伝統があります。

よく知られているのが、ほうとううどんです。「うどん」「なんきん(かぼちゃの昔の名前)」「にんじん」「だいこん」など、たくさんの「ん」がつく食べ物を出します。寒い冬、体の中から温めてくださいね。



今月の柏市産農作物

米(粒すけ)
長ねぎ
かぶ



3学期の給食は、
1月11(火)からです。

