

令和元年 12月分 献立予定表 (中学校)

君津市学校給食共同調理場

日	曜日	献立名	主な材料と働き			栄養価		
			1群・2群	3群・4群	5群・6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
2	月	ごはん 鶏肉のレモンしょうゆ焼き キャベツと油あげのみそ汁	牛乳 豚肉 みそ	鶏肉 油揚げ	大根 ごぼう にんじん こんにゃく 枝豆 レモン キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖 油	753 18.8	35.7 3.0
3	火	ごはん 野菜コロッケ 小松菜とエリンギのソテー 味つけ小魚	牛乳 鶏肉 とうふ いわし	ベーコン 卵 わかめ	小松菜 エリンギ とうもろこし にんじん 玉ねぎ	米 パン粉 小麦粉 小ま	861 25.8	29.9 3.2
4	水	ごはん さばの南蛮づけ 大根ととうふのみそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ	さば とうふ みそ	ねぎ にんじん 玉ねぎ 枝豆 大根 小松菜	米 砂糖 ごま 油 里芋	837 27.2	30.4 2.9
5	木	食パン 牛乳 クリームシチュー 青じそドレッシング	牛乳 ベーコン 粉チーズ	鶏肉 スキムミルク 卵	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー とうもろこし トマト	パン じゃが芋 バター 油	879 32.1	34.5 3.9
6	金	ごはん 牛乳 さつま芋とくりのタルト	牛乳 ハム	豚肉 みそ	にんじん ねぎ 玉ねぎ もやし こんにゃく 大根 チンゲンサイ 干しいたけ	米 油 ごま油 タルト	788 19.5	26.9 2.4
9	月	ごはん さけの塩焼き とうふとわかめのみそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	さけ とうふ わかめ チーズ	にんじん 玉ねぎ しらたき 枝豆 えのきたけ ねぎ	米 じゃが芋 油 砂糖	822 25.0	35.9 3.3
10	火	ごはん 揚げ鶏のねぎだれかけ さつま芋のみそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ	鶏肉 さつまあげ みそ	ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん 切干し大根 干しいたけ 大根 小松菜	米 油 ごま油 砂糖 さつま芋	827 22.0	31.7 2.9
11	水	ごはん ポークカレー 和風野菜ドレッシング	牛乳 ヨーグルト	豚肉	にんじん 玉ねぎ りんご れんこん 枝豆 きゅうり しょうが にんにく	米 油 ドレッシング	864 19.4	28.6 2.7
12	木	食パン 牛乳 ポテトソテー	牛乳 ベーコン	豚肉 鶏肉	にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ とうもろこし	パン 小麦粉 じゃが芋 油 バター	780 26.0	30.1 4.2
13	金	ごはん 牛乳 こんにゃくの中華いため フルーツゼリー	牛乳 ハム	豚肉	キャベツ にんじん しめじ こんにゃく 枝豆 玉ねぎ チンゲンサイ 干しいたけ	米 油 ゼリー	777 18.6	28.1 3.0
16	月	ごはん かつおフライ だまこ汁	牛乳 豚肉 鶏肉	かつお さつまあげ	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん 大根 ねぎ 小松菜 干しいたけ	米 ごま油 ごま だまこもち	829 19.0	30.4 2.5
17	火	ごはん 牛乳 すき焼き風煮	牛乳 たら とうふ	のり 豚肉	ねぎ にんじん 玉ねぎ しらたき 白菜 干しいたけ りんご	米 砂糖 油 ごま油 小麦粉 でんぷん	810 22.6	29.4 2.5
18	水	ごはん シュウマイ うずら卵とマロニーのスープ	牛乳 鶏肉 いわし	豚肉 うずら卵	ねぎ にんじん 玉ねぎ もやし にら チンゲンサイ 干しいたけ	米 油 マロニー アーモンド 小麦粉	856 26.2	34.1 2.9
19	木	ミルクパン スパゲッティナポリタン グリーンサラダ	牛乳 豚肉 卵	ベーコン 粉チーズ チーズ	にんじん 玉ねぎ セロリ ピーマン キャベツ マッシュルーム きゅうり グリーンピース ブロッコリー	パン 油 スパゲッティ 砂糖	799 27.0	27.1 3.9
20	金	ごはん 和風肉だんご 根菜汁	牛乳 ツナ みそ	鶏肉 油揚げ ヨーグルト	にんじん とうもろこし キャベツ ごぼう 大根 小松菜 干しいたけ	米 里芋 油	898 25.1	34.8 3.0
23	月	キャロットピラフ タンドリーチキン コンソメスープ	牛乳 ヨーグルト 卵	鶏肉 ウインナー	にんじん レモン ブロッコリー とうもろこし 玉ねぎ キャベツ	米 じゃが芋 油 小麦粉	861 24.5	37.0 4.2

*都合により、献立を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質(g) 【摂取1食* - の13~20%】	脂質(g) 【摂取1食* - の20~30%】	食塩相当量 (g)
平均値	828	31.5	23.7	3.1
基準値	830	34.2	23.1	2.5未満

「しっかり手洗い」で冬を元気に過ごそう!

風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが猛威を振るう季節になりました。原因となる菌やウイルスは目に見えませんが、ドアノブや手すりなどあちこちにくっついており、それが手に付くと口や鼻から体内に入って感染します。しっかり手を洗うことは、予防の第一歩です。



こんな時は忘れずに!

- 外から帰った時
- 食事の前
- トイレの後
- 動物を触った後

しっかり手を洗うには...

- 手をぬらしたら、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- 手の甲、指の間、指先・爪の間、親指、手首をしっかりこすり洗います。
- 流水で十分に洗い流す。
- 清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルなどで水分をよくふき取る。

