

令和 2年 2 月分こんだて予定表 (小学校)

君津市学校給食共同調理場

日	曜日	こんだて名	おもなさいりょうとはたらき						えいようか	
			おもに体をつくる もとなるもの		おもに体の調子を 整えるもの		おもにエネルギー になるもの		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
3	月	ごはん いわしのうめに だいこんと油あげのみそ汁 きみびん	牛乳 肉じゃが せつぶん豆	いわし あぶらあげ 大豆	にんじん しらたき 大根 こまつな	たまねぎ えだまめ ねぎ	米 油	じゃがいも さとう	629 17.3	27.4 2.4
4	火	牛乳パン 牛乳 カレーうどん シュウマイは 1人2個です	りんごジャム ちくわのいそべあげ みそドレッシングサラダ	牛乳 ぶた肉 みそ	ちくわ あぶらあげ あおさ	にんじん しめじ キャベツ ねぎ	たまねぎ こまつな もやし	パン こむぎこ カレーうどん さとう ごま油	666 24.3	22.5 3.3
5	水	ごはん しゅうまい はくさいとハムのスープ	牛乳 やさいとビーフンのいためもの	牛乳 ハム	ぶたにく とりにく	にんじん キャベツ しょうが はくさい	たまねぎ もやし ほししいたけ	米 油 こむぎこ	661 21.3	23.6 2.7
6	木	ごはん 牛乳 ひじきとツナのいために	あじつけのり とり肉のバーベキューソース とうふとたまねぎのみそ汁	牛乳 のり ツナ 大豆 わかめ さつまあげ	ひじき みそ 油あげ とり肉 とうふ	しょうが りんご ほししいたけ	たまねぎ にんじん さやいんげん	米 さとう 油 でんぶん	632 18.2	32.1 2.9
7	金	ごはん さばのじゅっこくみそづけ焼き すまし汁	牛乳 ごもく豆	牛乳 とり肉 ちくわ みそ	さば 大豆 なると	にんじん こんにゃく えのきたけ こまつな	ごぼう ほししいたけ はくさい	米 さとう 油	651 24.5	27.5 2.1
10	月	ごはん チキンカレー いよかんゼリー	牛乳 カワワ-ときゅうりのサラダ	牛乳 スキムミルク	とり肉	にんにく たまねぎ カリフラワー とうもろこし	しょうが にんじん きゅうり えだまめ	米 油 さとう ドレッシング	687 15.9	23.0 2.6
12	水	ごはん ほっけの一夜ぼし はくさいと油あげのみそしる	牛乳 ちくぜんに	牛乳 とり肉 とうふ わかめ	ほっけ ちくわ 油あげ みそ	にんじん ごぼう こんにゃく はくさい えのきたけ	だけのこ ほししいたけ さやいんげん えのきたけ	米 さとう 油	587 16.3	29.1 2.7
13	木	ごはん あげぎょうざ ばくがゼリー	牛乳 はっぽうさい	牛乳 うすらたまご とり肉	ぶた肉 いか	キャベツ にんじん ほししいたけ はくさい	しょうが たまねぎ だけのこ チンゲンサイ	米 ごま油 でんぶん 油 こむぎこ ゼリー	700 22.4	25.6 2.0
14	金	ごもくごはん チキンのチーズ焼き キャベツと油あげのみそしる	牛乳 きんぴらごぼう	牛乳 ぶた肉 みそ	とり肉 あぶらあげ チーズ	ごぼう こんにゃく たまねぎ えのきたけ	にんじん さやいんげん キャベツ	米 さとう 油	643 21.0	28.6 3.5
17	月	ごはん ハンバーグデミグラスソースがけ ABCスープ	牛乳 もやしのカレーソテー クリームプッセ	牛乳 ハム たまご	とり肉 ぶた肉	マッシュルーム エリンギ こまつな キャベツ	にんじん もやし たまねぎ	米 さとう マカロニ	700 23.6	26.7 2.5
18	火	こくとうパン えびかつ カラフルサラダ	牛乳 うすらたまごとハムのクリームに あおじそドレッシング	牛乳 うすらたまご チーズ	えび ハム	にんにく たまねぎ えだまめ カリフラワー	にんじん しめじ ブロッコリー とうもろこし	パン マカロニ バター こむぎこ パンこ	672 26.3	28.6 3.4
19	水	ごはん さばのみそに とうふとみつばのすましじる	牛乳 とりごぼう	牛乳 とり肉 とうふ	さば ちくわ みそ	にんじん しらたき しょうが はくさい	ごぼう さやいんげん ほししいたけ みつば	米 さとう 油	614 18.5	26.5 2.6
20	木	ごはん とりにくのごまだれかけ ちゅうか風コンスープ	牛乳 やさしいため	牛乳 みそ ハム たまご	とり肉 ぶた肉 とうふ わかめ	しょうが にんじん しめじ チンゲンサイ	ねぎ たまねぎ もやし とうもろこし	米 ごま油 さとう でんぶん	623 18.4	30.7 2.5
21	金	ごはん ハッシュドビーフ ふじさんゼリー	牛乳 しめじとコーンのソテー	牛乳 チーズ ウイナー	ぎゅう肉 スキムミルク	にんにく たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム とうもろこし	セロリ にんじん しめじ こまつな	米 油 こむぎこ	712 19.6	21.8 2.6
25	火	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ りんご	いちごジャム ハートオムレツ ブロッコリーのソテー	牛乳 ぶた肉 ベーコン	たまご 大豆	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー りんご	にんじん たまねぎ さやいんげん プロコリー りんご	パン じゃがいも さとう こむぎこ バター	632 19.1	26.0 2.8
26	水	ごはん あじのかいせんづけ焼き あつあげとやさいのみそ汁	牛乳 きりぼし大根のいために かたぬきチーズ	牛乳 ぶた肉 あつあげ チーズ	あじ さつまあげ みそ	にんじん さやいんげん こんにゃく きりぼし大根 ほししいたけ たまねぎ えのきたけ こまつな	さとう	米 油	630 18.5	30.6 2.5
27	木	ごはん はるまき もやしのちゅうかあえ	牛乳 マーボーどうふ	牛乳 とうふ	ぶた肉 みそ	しょうが にんじん グリンピース もやし	にんにく たまねぎ ほししいたけ こまつな	米 さとう ごま油 こむぎこ	712 28.4	24.6 1.9
28	金	ごはん さけのチーズフライ 大根のそぼろに	牛乳 こぶくろソース キャベツととうふのみそしる	牛乳 ぶた肉 とうふ わかめ	さけ チーズ さつまあげ あぶらあげ みそ	たまねぎ 大根 こんにゃく キャベツ	さとう 油 でんぶん パンこ	米 さとう こむぎこ	640 20.2	25.4 2.6

*都合により、食材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。

せつぶん



節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気にすごすことができるといわれています。豆まきや、ひいらぎの枝に焼きたいわしの頭をさした「やいかがり」には、鬼(病気や災い)を追いはらうという意味があります。



	エネルギー (Kcal)	たんぱく質(g) 【摂取13~20%】	脂質(g) 【摂取20~30%】	食塩相当量 (g)
平均値	655	26.7	20.8	2.6
基準値	650	26.8	18.1	2.0未満