

令和2年 12月分こんだて予定表 (中学校)

君津市学校給食共同調理場

日	曜日	こんだて名	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			
1	火	ごはん 牛乳 りんごゼリー	ポークカレー キャベツとブロッコリーのサラダ	牛乳 スキムミルク	ぶた肉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー とうもろこし	米 油 じゃがいも	さとう カレールー ゼリー	828 18.8	24.7 2.8
2	水	ごはん とり肉のごまだれがけ えび団子のスープ	牛乳 もやし中華炒め かたぬきチーズ	牛乳 みそ えび	とり肉 ぶた肉 チーズ	しょうが ねぎ もやし にんじん たけのこ 小松菜 チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ	米 ごま油 さとう	ごま油 さとう	784 22.3	37.5 3.3
3	木	コッペパン 牛乳 さつまいもの重ね煮	ツナマヨネーズ ちくわのいそ辺揚げ 煮こみうどん	牛乳 とり肉 ツナ	ちくわ 油あげ あおさ	ほししいたけ にんじん 大根 ねぎ 小松菜 りんご	パン 油 バター さとう	マヨネーズ うどん さつまいも	766 27.6	26.1 3.3
4	金	ごはん さばの海鮮づけ焼き なめこのみそ汁	牛乳 とりごぼう	牛乳 とり肉 みそ	さば 油あげ	にんじん 枝豆 大根 なめこ	ごぼう しょうが 小松菜 ねぎ	米 さとう 油	818 28.5	31.9 2.3
7	月	ごはん とり肉のレモンバジル焼き 肉団子と白菜のスープ	牛乳 キャベツとコーンのソテー アーモンド小魚	牛乳 ウインナー	とり肉 いわし	にんにく レモン バジル キャベツ エリンギ とうもろこし ほうれん草 白菜 大根 にんじん	米 アーモンド 油 オリーブ油	772 22.7	36.8 2.8	
8	火	ごはん いかカツフライ 高野豆腐の卵とじ	牛乳 ソース 大根とえのきたけのみそ汁	牛乳 とり肉 卵 わかめ	イカ 高野豆腐 油あげ みそ	にんじん たまねぎ 干しいたけ 枝豆 えのきたけ ねぎ	米 さとう 油 パンこ	807 23.7	31.7 2.8	
9	水	ごはん 赤魚の白しょうゆづけ焼き たまねぎととうふのみそ汁	牛乳 れんこんのきんぴら 麦芽ゼリー	牛乳 ぶた肉 油あげ	赤魚 とうふ みそ	れんこん にんじん たまねぎ 枝豆 小松菜	米 さとう 油 ゼリー	776 17.7	32.8 2.5	
10	木	コッペパン 牛乳 スパゲティサラダ	ブルーベリージャム トマトオムレツ コーンシチュー	牛乳 ツナ スキムミルク	たまご とり肉 チーズ	トマト にんじん ほうれん草 たまねぎ マッシュルーム キャベツ ブロッコリー とうもろこし	パン スパゲティ 油 ごま油 じゃがいも バター	ジャム さとう こむぎこ バター	881 33.2	37.2 3.9
11	金	ごはん しゅうまい(2個) にんじんゼリー	牛乳 八宝菜	牛乳 うすら卵	ぶた肉 いか	たまねぎ にんじん たけのこ もやし	しょうが ほししいたけ 白菜 チンゲンサイ	米 ごま油 ゼリー 油 でんぷん	809 23.3	30.2 2.2
14	月	ごはん ほっけの一夜干し すまし汁	牛乳 ぶた肉と大根のみそ煮 ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 とり肉 かまぼこ	ほっけ みそ とうふ ヨーグルト	にんじん ごぼう 大根 さやいんげん えのきたけ たまねぎ みつば	米 さとう 油	761 16.1	35.5 2.6	
15	火	ごはん 春巻き 春雨サラダ	牛乳 マーボー豆腐	牛乳 とうふ	ぶた肉 みそ	しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース もやし 干しいたけ 小松菜	米 さとう 油 ごま油 春雨 ごま	859 28.9	28.4 2.2	
16	水	ごはん すき焼き風煮 大学かぼちゃ	牛乳 ブロッコリーのおかか和え	牛乳 牛肉	かつおぶし とうふ	かぼちゃ にんじん ねぎ 干しいたけ	ブロッコリー えのきたけ 白菜	米 さとう 油 ごま	826 22.4	26.9 2.1
17	木	食パン 牛乳 ツナと小松菜のソテー	キャラメルクリーム ほたてグラタン ポトフ	牛乳 ツナ ウインナー	ほたて ぶた肉	にんじん 小松菜 白菜 ブロッコリー	とうもろこし たまねぎ かぶ	パン 油 マカロニ キャラメルクリーム じゃがいも	781 26.0	33.9 3.8
18	金	ごはん ミルクココア 切干し大根の炒め煮	牛乳 たら のガーリック立田揚げ じゃがべえみそ汁	牛乳 ぶた肉 ベーコン	たら さつま揚げ みそ	にんじん さやいんげん たまねぎ 小松菜 にんにく	干しいたけ 切干し大根 小松菜	米 油 じゃがいも ミルク さとう でんぷん	810 21.3	29.2 2.5
21	月	ごはん 牛乳 すまし汁	ぶたどんの具 厚焼き卵 かぼちゃマフィン	牛乳 ぶた肉 なると	卵 とり肉	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ ゆず	米 さとう 油 マフィン	835 21.8	33.0 3.1	
22	火	キャロットピラフ さけチーズフライ たまねぎドレッシング	牛乳 キャベツのサラダ ミネストローネ	牛乳 ベーコン	さけ チーズ	にんじん きゅうり きんぎょ にんにく トマト	キャベツ とうもろこし たまねぎ パセリ	米 ドレッシング マカロニ 油 じゃがいも パンこ	806 23.8	25.3 3.7
23	水	ごはん 牛乳 肉じゃが	のりふりかけ 肉団子(2個) キャベツのみそ汁	牛乳 とり肉 とうふ みそ	のり ぶた肉 油あげ	にんじん たまねぎ 枝豆 キャベツ 小松菜 えのきたけ	米 油 じゃがいも さとう	805 20.5	30.9 2.6	
24	木	黒糖パン タンドリーチキン レタスと卵のスープ	牛乳 スパゲティソテー チョコレートケーキ	牛乳 ヨーグルト とうふ	とり肉 ベーコン 卵	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ トマト パセリ レタス	パン バター でんぷん 油 スパゲティ ケーキ	821 28.7	41.3 3.9	
25	金	ごはん 白身魚のフライ いりどり いちごのプリン	牛乳 ソース かぶと厚揚げのみそ汁	牛乳 とり肉 あつあげ	ホキ ちくわ みそ	にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ	たけのこ 干しいたけ かぶ 小松菜	米 さとう 油 パンこ いちごプリン	861 22.8	28.9 2.7

*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。

寒さにまけない生活習慣

冬も元気に過ごすためには抵抗力を高めることが大切です。冬休みに入っても不規則な生活にならないよう、バランスのよい食事と、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとりましょう。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



	エネルギー (Kcal)	たんぱく質(g) 【摂取1kg - の13~20%】	脂質(g) 【摂取1kg - の20~30%】	食塩相当量 (g)
平均値	811	31.7	23.7	2.9
基準値	830	34.2	23.1	2.5未満

