

令和 2年

2 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	 きみびん 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		
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	脂質 g	糖質 g		
3	月	ごはん いわしのかば焼き風 大根と油揚げのみそ汁  2月3日は “せつぶん”です	牛乳 豚肉 みそ	いわし 油揚げ 大豆	にんじん しらたき ねぎ 枝豆	玉ねぎ 大根 小松菜	米 砂糖	油 じゃが芋	842 25.0	32.5 2.6	
4	火	ごはん とりにくのおろし焼き 豆腐と玉葱のみそ汁	牛乳 さつまあげ みそ とうふ	鶏肉 ツナ ひじき 油揚げ	大根 にんじん さやいんげん こんにゃく	しょうが ほししいたけ 玉ねぎ	米 油	砂糖	787 20.2	37.2 3.1	
5	水	ごはん シュウマイ 白菜とハムのスープ シュウマイは 1人2個です	牛乳 野菜とビーフンの炒め物 はくがゼリー	豚肉 鶏肉	にんじん キャベツ しょうが 白菜	玉ねぎ もやし ほししいたけ	米 油 小麦粉	ビーフン ごま油 ゼリー	860 23.4	27.8 3.3	
6	木	コッパパン 牛乳 カレーうどん 2月6日は “のりの日”です	牛乳 豚肉 みそ	ちくわ 油揚げ あおさ	にんじん しめじ ねぎ もやし	玉ねぎ 小松菜 キャベツ	パン 油 カレーうどん 砂糖 ごま 小麦粉	キャラメルクリーム	776 27.8	26.0 4.1	
7	金	ごはん 牛乳 五目豆 かつ(勝つ) カレーです	あじつけのり さばの十石みそづけ焼き すまし汁	のり さば 大豆 なると	牛乳 鶏肉 ちくわ みそ	にんじん こんにゃく えのきたけ 小松菜	ごぼう ほししいたけ 白菜	米 砂糖	油	816 28.0	33.1 2.6
10	月	ごはん とんかつ かワア-ときゅうりのサラダ かつ(勝つ) カレーです	牛乳 チキンカレー いよかんゼリー	牛乳 鶏肉 スキムミルク	にんにく 玉ねぎ カリフラワー とうもろこし	しょうが にんじん きゅうり 枝豆	米 じゃが芋 砂糖 ドレッシング	油 カレールウ ゼリー	891 23.0	28.1 3.4	
12	水	ごはん 牛乳 ちくぜん煮	納豆 ほっけの一夜干し 白菜と油揚げのみそ汁	牛乳 鶏肉 とうふ わかめ	ほっけ ちくわ 油揚げ みそ 納豆	にんじん ごぼう こんにゃく 白菜	しょうが ほししいたけ さやいんげん えのきたけ	米 砂糖	油	814 22.2	41.1 3.8
13	木	コッパパン ミルメーク スパゲッティミートソース 玉ねぎドレッシング	牛乳 白ごまフランク ブロッコリーとキャベツのサラダ	牛乳 豚肉	ソーセージ チーズ	セロリ トマト にんにく 玉ねぎ とうもろこし ブロッコリー	にんにく マッシュルーム キャベツ	パン スパゲティ ドレッシング	ミルメーク 油 ごま	788 23.2	32.8 3.8
14	金	五目ごはん チキンのチーズ焼き キャベツと油揚げのみそ汁	牛乳 きんぴらごぼう	牛乳 豚肉 みそ	鶏肉 油揚げ チーズ	ごぼう こんにゃく 玉ねぎ えのきたけ	にんじん さやいんげん キャベツ	米 砂糖	油	838 26.2	36.0 4.6
17	月	ごはん ハンバーグデミグラスソース ABCスープ	牛乳 もやしのカレーソテー クリームブッセ	牛乳 ハム たまご	鶏肉 豚肉	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 玉ねぎ	米 マカロニ クリームブッセ	砂糖 油	873 27.2	32.4 3.0
18	火	ごはん とりにくのごまだれがけ 中華風コーンスープ	牛乳 野菜いため	牛乳 みそ ハム 卵	鶏肉 豚肉 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 玉ねぎ もやし とうもろこし	米 ごま油 砂糖	ごま油 でんぶん	790 21.2	38.3 3.0
19	水	ごはん さばのみそ煮 豆腐とみつばのすまし汁  毎月19日は “食育の日”です	牛乳 鶏ごぼう	牛乳 鶏肉 とうふ	さば ちくわ みそ	にんじん しらたき しょうが 白菜	ごぼう さやいんげん ほししいたけ みつば	米 砂糖	油	794 22.7	33.5 3.2
20	木	黒糖パン えびかつ カラフルサラダ	牛乳 うずら卵とハムのクリーム煮 あおじそドレッシング	牛乳 うずら卵 チーズ	えび ハム	にんにく 玉ねぎ 枝豆 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 パン粉	油 米粉 小麦粉	859 32.1	35.7 4.2
21	金	ごはん ハッシュドビーフ 富士山ゼリー 2月23日は “富士山の日”です	牛乳 しめじとコーンのソテー	牛乳 チーズ ウィンナー	牛肉 スキムミルク	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし	セロリ にんじん しめじ 小松菜	米 油 小麦粉	じゃが芋 砂糖 ゼリー	867 22.1	25.7 3.1
25	火	ごはん 春巻き もやしの中華和え	牛乳 マーボーとうふ	牛乳 とうふ	豚肉 みそ	しょうが にんじん グリーンピース もやし	にんにく 玉ねぎ ほししいたけ 小松菜	米 砂糖 ごま油 小麦粉	油 でんぶん ごま油	893 32.2	29.5 2.3
26	水	ごはん さけのチーズフライ 切干し大根のいため煮	牛乳 小袋ソース 厚揚げと野菜のみそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ チーズ	さけ さつまあげ みそ	にんじん さやいんげん ほししいたけ えのきたけ	こんにゃく 切干し大根 玉ねぎ 小松菜	米 砂糖 パン粉	油 小麦粉	809 22.4	30.9 2.8
27	木	コッパパン 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 豚肉 スキムミルク	卵 大豆 ベーコン	セロリ 玉ねぎ さやいんげん とうもろこし	にんじん マッシュルーム ブロッコリー りんご	パン じゃが芋 砂糖	ジャム 油 バター	771 21.8	30.9 3.5
28	金	ごはん あじのかいせんづけ焼き キャベツととうふのみそ汁	牛乳 大根のそぼろ煮 セノビーゼリー	牛乳 豚肉 とうふ わかめ	あじ さつまあげ 油揚げ みそ	玉ねぎ 大根 枝豆	にんじん こんにゃく キャベツ	米 砂糖 ゼリー	油 でんぶん	773 17.7	32.0 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。

節分



節分は、もともと立春、立夏、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。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年を元気に過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いたいわしの頭をさした『やいがかし』には、鬼(病気や災い)を追いつか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1人分】 の13~20%】	脂質(g) 【摂取1人分】 の20~30%】	食塩相当量 (g)
平均値	825	32.4	24.4	3.3
基準値	830	34.2	23.1	2.5未満

