

令和 2年 12 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 たんぱく質	
1	火	コッペパン 牛乳 にこみうどん	ツナマヨネーズ ちくわのいそべあげ さつまいもとりんごのかさねに	牛乳 あぶらあげ ツナ	とり肉 ちくわ あおさ	ほししいたけ 大根 ねぎ りんご	にんじん はくさい こまつな	パン 油 バター マヨネーズ	うどん さつまいも さとう	628	22.0
										22.8	2.6
2	水	ごはん ミルメークココア もやしのちゅうかいため	牛乳 とり肉のごまだれかけ えびだんごとあおなのスープ	牛乳 みそ えび	とり肉 ぶた肉	しょうが にんじん たまねぎ こまつな	ねぎ もやし たけのこ チンゲンサイ えのきたけ	米 ごま 油	ごま油 さとう ミルメーク	624	29.7
										16.5	2.4
3	木	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 たまねぎ キャベツ とうもろこし	しょうが にんじん ブロッコリー	米 油 さとう	じゃがいも カレールウ ゼリー	676	21.0
										16.9	2.4
4	金	ごはん たらものガーリック立田あげ なめこのみそしる	牛乳 とりごぼう かたぬきチーズ	牛乳 とり肉 みそ	たら 油あげ チーズ	にんじん しょうが 大根 ねぎ	ごぼう えだまめ なめこ こまつな	米 でんぶん 油 さとう		650	29.4
										22.8	2.5
7	月	ごはん とりにくのレモンバジル焼き 肉だんごとはくさいのスープ	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 キャベツ とうもろこし 大根 にんじん はくさい	レモン エリンギ ほうれんそう	米 アーモンド 油 オリーブ油		627	31.8
										20.5	2.4
8	火	こくとうパン トマトオムレツ コーンシチュー	牛乳 スパゲティサラダ	牛乳 ツナ スキムミルク	たまご とり肉 チーズ	トマト キャベツ ほうれんそう はくさい とうもろこし	にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー	パン バター ごま油 油	スパゲッティ さとう じゃがいも こむぎこ	674	30.2
										27.2	3.0
9	水	ごはん あかうおの白しょうゆづけ焼き たまねぎのみそしる	牛乳 れんこんのきんぴら ばくがゼリー	牛乳 ぶた肉 油あげ	あかうお とうふ みそ	れんこん えだまめ こまつな	にんじん たまねぎ	米 さとう 油 ゼリー		633	27.8
										16.1	2.2
10	木	ごはん いかかつフライ こうやどうふのたまごとじ	牛乳 ソース 大根と油あげのみそしる	牛乳 とり肉 たまご わかめ	いか こうやどうふ 油あげ みそ	にんじん えだまめ 大根 ねぎ	たまねぎ ほししいたけ えのきたけ	米 さとう 油 パンこ		669	27.7
										22.0	2.5
11	金	ごはん しゅうまい(2こ) にんじんゼリー	牛乳 はっぼうさい	牛乳 うすらたまご	ぶた肉 いか	しょうが にんじん たけのこ もやし	たまねぎ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ	米 ごま油 ゼリー	油 でんぶん	629	24.7
										19.0	1.8
14	月	ごはん ほっけのいちやほし すましじる	牛乳 ぶた肉と大根のみそに 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 大根 たまねぎ みつば	ごぼう さやいんげん えのきたけ	米 さとう 油		596	28.4
										14.6	2.1
15	火	コッペパン 牛乳 ツナとこまつなのソテー	キャラメルクリーム チキンのチーズ焼き ポトフ	牛乳 ツナ ウインナー	とり肉 ぶた肉 チーズ	にんじん こまつな はくさい ブロッコリー	とうもろこし たまねぎ かぶ	パン じゃがいも キャラメルクリーム	油	668	34.9
										26.1	3.1
16	水	ごはん あつやきたまご ブロッコリーのおかかあえ	牛乳 すぎやきふうに みかんゼリー	牛乳 かつおぶし とうふ	たまご 牛肉	ブロッコリー はくさい ねぎ	にんじん えのきたけ ほししいたけ	米 さとう 油 ゼリー		686	25.8
										20.5	2.1
17	木	ごはん はるまき はるさめサラダ	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 はるさめ ごま油	油 でんぶん ごま	715	24.3
										27.0	2.0
18	金	ごはん さばのかいせんづけ焼き じゃがべえみそしる	牛乳 きりぼし大根のいために	牛乳 ぶた肉 ベーコン	さば さつまあげ みそ	にんじん さやいんげん ほししいたけ	きりぼし大根 たまねぎ こまつな	米 さとう 油 じゃがいも		668	24.3
										24.3	1.9
21	月	ごはん 牛乳 だいがくかぼちゃ	ぶたどんのぐ すましじる	牛乳 とり肉	ぶた肉 なると	しょうが たまねぎ はくさい みつば	にんじん ねぎ ゆず ほししいたけ かぼちゃ	米 さとう 油 ごま		619	23.6
										16.9	2.2
22	火	食パン 牛乳 スパゲティソテー	ブルーベリージャム ポテトカップグラタン レタスとたまごのスープ	牛乳 とり肉 たまご	ベーコン とうふ	にんにく たまねぎ トマト レタス	にんじん しめじ パセリ	パン スパゲッティ 油 じゃがいも	ジャム バター でんぶん	615	23.5
										19.5	3.0
23	水	ごはん 牛乳 肉じゃが	のりふりかけ 肉だんご(2こ) キャベツと油あげのみそしる	牛乳 とり肉 とうふ みそ	のり ぶた肉 油あげ	にんじん えだまめ えのきたけ	たまねぎ キャベツ こまつな	米 油	じゃがいも さとう	670	27.3
										19.3	2.3
24	木	キャロットピラフ タンドリーチキン たまねぎドレッシング チョコレートケーキ	牛乳 キャベツのサラダ ミネストローネ	牛乳 ヨーグルト	とり肉 ベーコン	にんじん しょうが きゅうり たまねぎ トマト パセリ	にんにく キャベツ とうもろこし	米 じゃがいも 油	ドレッシング マカロニ ケーキ	712	27.1
										23.3	3.5
25	金	ごはん さけのしおやき かぶとあつあげのみそしる	牛乳 いりどり いちごプリン	牛乳 とり肉 あつあげ	さけ 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 ほししいたけ かぶ こまつな	米 さとう 油 いちごプリン		655	25.9
										19.5	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

冬も元気にす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をとって、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1杯】 の13~20%】	脂質(g) 【摂取1杯】 の20~30%】	食塩相当量 (g)
平均値	653	26.8	20.8	2.4
基準値	650	26.8	18.1	2.0未満

