

令和3年 1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	おもなざ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
6	水	ごはん ポークカレー <i>しっかり食べて さむい冬を のりきろう!</i>	牛乳 ツナとこまつなのソテー	牛乳 ぶた肉	しょういんげんまめ ツナ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース こまつな とうもろこし	米 油	じゃがいも カレールウ	611	20.5
7	木	ごはん ぶた肉のしょうがいため アセロラゼリー	牛乳 つくね入りみそしる	牛乳 油あげ つくね	ぶた肉 みそ	たまねぎ しょうが 大根 にんじん えのきたけ ねぎ ほししいたけ	米 ゼリー 油	でんぶん さとう	624	26.5
8	金	ごはん 焼ききょうざ(2こ) りんご	牛乳 マーボーどうふ	牛乳 牛肉 みそ	ぶた肉 とうふ とり肉	キャベツ しょうが にんにく にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ りんご	米 さとう でんぶん	油 ごま油 こむぎこ	640	23.0
12	火	ミルクパン チキンナゲット(2こ) 和風たまねぎドレッシング	牛乳 ブロッコリーサラダ ポトフ	牛乳 ウインナー	とり肉	ブロッコリー とうもろこし にんじん キャベツ たまねぎ パセリ	パン じゃがいも ドレッシング	油 パン粉	621	22.1
13	水	ごはん さばの青じそさいきょう焼き とうふとわかめのみそしる	牛乳 肉じゃが オレンジ	牛乳 ぶた肉 油あげ みそ	さば とうふ わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ えだまめ オレンジ	米 油	じゃがいも さとう	692	27.7
14	木	ごはん ひじき入りとりつくね えのきとこまつなのみそしる	牛乳 切りほし大根のいために こくとうビーンズ	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ ひじき 大豆	とり肉 さつまあげ 油あげ	にんじん さやいんげん 切りほし大根 ほししいたけ こまつな えのきたけ	米 さとう	油	694	30.0
15	金	ごはん チキンカツ なめこのみぞれしる	牛乳 キャベツのうめおかかあえ いよかん	牛乳 かつおぶし	とり肉	キャベツ うめ なめこ みつば いよかん	米 さとう ごま	油 ごま油 パンこ	591	24.7
18	月	ごはん いなだのてり焼き もちとゆずの入ったすまししる	牛乳 あつあげとぶた肉のもの	牛乳 ぶた肉 とり肉	いなだ あつあげ	たまねぎ さやいんげん ゆず にんじん ほししいたけ はくさい みつば	米 さとう	油 もち	702	28.8
19	火	食パン 牛乳 ひじきサラダ <i>毎月19日は "食育の日"です</i>	いちごジャム きびなごのかりかりフライ(2こ) みそクリームシチュー	牛乳 みそ チーズ とり肉	スキムミルク ツナ きびなご ひじき しょういんげんまめ	にんじん とうもろこし たまねぎ かぶ ブロッコリー しめじ	パン ドレッシング バター じゃがいも	油 こむぎこ ジャム ごま	655	23.3
20	水	ごはん 焼きさばのおろしだれがけ ぶた肉とこまつなのみそしる	牛乳 にんたまいため <i>"にんたまいため"は にんじんとたまごのいためものです!</i>	牛乳 たまご かつおぶし みそ	さば ツナ ぶた肉	だいこん ねぎ レモン にんじん たまねぎ こまつな	米 ごま	さとう 油	663	28.4
21	木	ごはん ねぎま風焼きとり じゃがいもとたまねぎのみそしる	牛乳 ちりめんじゃことこまつなのごまいため	牛乳 ちりめんじゃこ 油あげ わかめ	とり肉 あつあげ	ねぎ しょうが こまつな たまねぎ	米 でんぶん ごま油	さとう ごま じゃがいも	616	28.8
22	金	ごはん むかしながらのポークカレー コールスローサラダ <i>1月22日は"カレーの日"です!</i>	牛乳 ハンバーグ	牛乳 ぶた肉 ツナ	しょういんげんまめ とり肉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース りんご キャベツ とうもろこし	米 油 バター さとう	じゃがいも こむぎこ カレールウ ドレッシング	681	24.2
25	月	ごはん 牛乳 こまつなのごまあえ ミルクプリン <i>1月24日から30日は "全国学校給食週間"です!</i>	ひじきふりかけ さけのお焼きたけ とんじり	牛乳 さけ 油あげ	ひじき ぶた肉 みそ	こまつな にんじん ごぼう ねぎ しょうが	米 じゃがいも ミルクプリン	ごま 油	602	28.8
26	火	バターロール キャベツメンチカツ ウインナーとこまつなのソテー	牛乳 ソース キャロットポタージュ	牛乳 ウインナー	ぶた肉	こまつな にんじん パセリ	パン じゃがいも パンこ	油 バター	643	21.8
27	水	ごはん ピピンパの具(いため肉 やさいとピーフンのスープ)	牛乳 ナムル アイスだいふく	牛乳 なると	とり肉 ぶた肉	ほししいたけ ねぎ にんにく こまつな もやし にんじん たまねぎ キャベツ	米 ごま油 ピーフン	油 さとう だいふく	634	23.1
28	木	ツナとごぼうのたきこみごはん さわらのさいきょう焼き ヨーグルト <i>おなかの中からあたたまろう!</i> 黒毛和牛(くろげわぎゅう)の	牛乳 おでん	牛乳 ヨーグルト うすらたまご ちくわ	ツナ さわら とり肉 いわし こんぶ	ごぼう しょうが にんじん だいこん	米 もち米	じゃがいも	656	31.1
29	金	ごはん サイコロステーキ(バーベキューソースがけ) オニオンスープ	牛乳 ツナとじゃがいものソテー	牛乳 ツナ チーズ	牛肉 ベーコン	しょうが にんにく りんご レモン パセリ たまねぎ にんじん	米 でんぶん じゃがいも	油 さとう パンこ	684	27.4

*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。
*29日のサイコロステーキ(バーベキューソースがけ)は「和牛肉等販売促進緊急対策事業」を活用したものです。

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質(g) 【摂取1補* の13~20%】	脂質(g) 【摂取1補* の20~30%】	食塩相当量 (g)
平均値	647	25.9	21.4	2.2
基準値	650	26.8	18.1	2.0未満

日本の ~カレーの歴史~

カレーは明治時代に日本へやってきて、今や日本の食卓にも学校給食にも欠かせない料理となりました。月日が経ち、昭和57年1月22日に日本全国の学校でいっせいにカレーをだしたことを記念し、1月22日はカレーの日としました。
今月のカレーの日には、当時よく食べられていたカレーをイメージした「昔ながらの昭和カレー」をだします。今とどのような違いがあるか想像して、楽しみにしてください。

