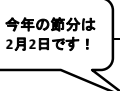
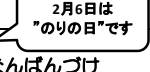
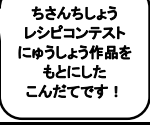


令和3年 2月分こんだて予定表（小学校）

君津市学校給食共同調理場

日	曜日	 きみびん	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 もとになるもの		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
1	月		ごはん とり肉のレモンしょうゆ焼き あつあげと野菜のみそしる	牛乳 ツナとひじきのいために 豆乳プリン	牛乳 さつまあげ 大豆 あつあげ	とり肉 ツナ ひじき みそ	レモン さやいんげん こまつな	にんじん 大根	米 油 プリン さとう	660 19.8	28.7 2.6	
2	火		コッペパン 牛乳 コーンソテー	ブルーベリージャム ほうれんそうオムレツのきのこソースがけ こめこのクリームシチュー	牛乳 チーズ とり肉	スキムミルク たまご	たまねぎ えのきたけ キャベツ もやし	グリーンピース にんじん とうもろこし パセリ ほうれんそう	パン バター ジャム さとう	じゃがいも こめこ 油	644 21.4	27.2 2.7
3	水		ごはん いわしハンバーグ じゃがいもとわかめのみそしる	牛乳 ぶた肉といんげんのいためもの せつぶんまめ	牛乳 たら 油あげ みそ	いわし ぶた肉 わかめ 大豆	にんじん さやいんげん	もやし たまねぎ	米 さとう 油 じゃがいも	603 15.2	24.1 2.2	
4	木		ごはん ビーフの肉じゃがコロッケ 大根ととうふのみそしる	牛乳 五目きんぴら	牛乳 牛肉 わかめ	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん さやいんげん えのきたけ	ごぼう 大根	米 じゃがいも さとう	油 ごま ごま油	650 19.9	22.8 2.3
5	金		ごはん 牛乳 しらたきのいためもの	あじつけのり さばのカレーなんばんづけ けんちんじる	牛乳 さば とり肉	のり ぶた肉 とうふ	ねぎ にんじん ごぼう	しょうが こまつな 大根	米 油 さとう ごま油	643 22.3	27.8 2.8	
8	月		ごはん 牛乳 肉どうふ	のりたまごふりかけ ちくわのいそべあげ さつまいものみそしる	牛乳 ぶた肉 油あげ たまご	ちくわ とうふ みそ のり	にんじん 大根 こまつな	たまねぎ はくさい ねぎ	米 油 さつまいも	ごま さとう	639 19.0	21.4 2.4
9	火		食パン 牛乳 ウインナーとキャベツのソテー	黒豆きなこクリーム ポテトカップグラタン ボークビーンズ	牛乳 大豆 ウインナー	ぶた肉 スキムミルク	セロリー たまねぎ さやいんげん しめじ	にんじん マッシュルーム キャベツ	パン じゃがいも さとう	きなこクリーム 油 こむぎこ	675 24.6	28.2 2.8
10	水		ごはん あつ焼きたまご 大根と油あげのみそしる	牛乳 ぶた肉と野菜のこってりに ばくがゼリー	牛乳 ぶた肉 みそ	たまご 油あげ	大根 えだまめ こまつな	にんじん ほししいたけ	米 さといも さとう	さつまいも ごま油 ゼリー	656 17.8	23.7 2.4
12	金		ごはん ハートのコロッケ キャベツとコーンのソテー チョコプリン	牛乳 ソース 野菜スープ	牛乳 とり肉	ウインナー	キャベツ とうもろこし たまねぎ	しめじ にんじん もやし	米 油 パンこ	じゃがいも プリン	680 22.8	21.2 1.9
15	月		ごはん コーンシュウマイ（2こ） ワンタンスープ	牛乳 マーボーはるさめ	牛乳 みそ	ぶた肉	とうもろこし にんにく にんじん にら	しょうが たまねぎ ほししいたけ こまつな	米 さとう こむぎこ	油 はるさめ ごま油	599 14.0	21.4 2.5
16	火		コッペパン（せわり） 白身フライ ゆでキャベツ もちヨーグルト	牛乳 ソース ミネストローネ	牛乳 ベーコン	ホキ ヨーグルト	キャベツ にんじん トマト	セロリー たまねぎ パセリ	パン じゃがいも マカロニ	油 さとう パンこ	626 19.8	24.2 2.1
17	水		ごはん いかなゲット（2こ） とり肉と大根のスープ	牛乳 ブロッコリーのソテー	牛乳 ウインナー	いか とり肉	ブロッコリー にんじん 大根	とうもろこし たまねぎ ほうれんそう	米 油		652 24.1	24.1 1.9
18	木		ごはん とりつくねのあんかけ とんじる	牛乳 ほうれんそうのごまあえ ぶどうゼリー	牛乳 とうふ みそ	ぶた肉 とり肉	キャベツ ほうれんそう 大根	にんじん ごぼう ねぎ	米 ごま 油 ゼリー	さとう じゃがいも でんぶん	616 14.4	22.6 2.6
19	金		ごはん さわらの塩こうじ焼き えび団子のすましじる	牛乳 いりどり	牛乳 とり肉 えび	さわら とうふ わかめ	にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ	しょうが ほししいたけ はくさい	米 さとう	油	585 15.6	27.8 2.2
22	月		ごはん チキンカレー ゆずかつおドレッシング	牛乳 グリーンサラダ みかんゼリー	牛乳 スキムミルク	とり肉	にんにく たまねぎ ブロッコリー きゅうり	にんじん グリーンピース キャベツ	米 油 カレーウ	じゃがいも さとう ゼリー	663 15.3	20.0 3.0
24	水		ごはん あげぎょうざ（2こ） マロニースープ	牛乳 ぶた肉と野菜の細切りいため フルーツミックスゼリー	牛乳 とり肉	ぶた肉 なると	キャベツ にんじん たけのこ ほししいたけ	しょうが たまねぎ ピーマン	米 さとう ごま油 ゼリー	油 マロニー こむぎこ	655 17.7	22.9 2.0
25	木		ごはん キムチそぼろごはんの具 お魚アーモンド	牛乳 具だくさんみそしる	牛乳 とり肉 みそ	ぶた肉 油あげ いわし	しょうが にんじん もやし ごぼう	にんにく たまねぎ はくさい ねぎ	米 さとう じゃがいも アーモンド	ごま油 ごま 油	615 18.9	29.7 2.0
26	金		ごはん さばの文化ぼし きりぼし大根のみそしる	牛乳 がんもと野菜のにも	牛乳 とり肉 うずらたまご みそ	さば がんもどき あつあげ	にんじん えだまめ	たまねぎ きりぼし大根	米 さとう	油 さといも	689 26.3	28.6 2.5

*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。



節分といえは「豆まき」です。豆まきに使うのは、いった大豆です。大豆はお米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼一邪気をはらい、自分の年の数（または年の数+1粒）の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g) 【摂取1kgあたり の13~20%】	脂質(g) 【摂取1kgあたり の20~30%】	食塩相当量 (g)
平均値	642	24.8	19.3	2.4
基準値	650	26.8	18.1	2.0未満