

# 令和3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	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	たんぱく質			
			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		kcal	g			
						脂質	食塩相当量						
						g	g						
1	月	ごはん とり肉のレモンしょうゆ焼き 厚揚げと野菜のみそ汁	牛乳 ツナとひじきの炒め煮 豆乳プリン	牛乳 さつま揚げ 大豆 厚揚げ	とり肉 ツナ ひじき みそ	レモン 大根 さやいんげん	にんじん 小松菜	米 砂糖	油 プリン	807	33.9	21.5	3.1
2	火	ごはん ビーフの肉じゃがコロケ 大根と豆腐のみそ汁	牛乳 五目金平	牛乳 とうふ みそ	ぶた肉 わかめ 牛肉	にんじん さやいんげん えのきたけ	ごぼう 大根	米 油 砂糖	じゃがいも ごま ごま油	839	27.8	24.0	2.8
3	水	ごはん いわしフライ ぶた肉といんげんの炒め物 節分豆	牛乳 ソース じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 ぶた肉 わかめ 大豆	いわし 油揚げ みそ とり肉	にんじん さやいんげん ごぼう	もやし たまねぎ れんこん	米 砂糖 パン粉	油 じゃがいも	885	32.9	25.4	3.0
4	木	コッパパン 牛乳 コーンソテー	ブルーベリージャム ほうれん草オムレツのきのこソースがけ 米粉のクリームシチュー	牛乳 とり肉 チーズ	卵 スキムミルク	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	えのきたけ キャベツ もやし ほうれん草 グリーンピース	パン 油 砂糖 じゃがいも	ジャム 米粉 バター	849	34.1	30.0	3.6
5	金	ごはん 牛乳 しらたきの炒め物	味付けのり さばのカレー南ばんづけ けんちん汁	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 小松菜 大根	米 砂糖 さといも	油 ごま油	806	33.2	25.9	3.3
8	月	ごはん 牛乳 肉豆腐	のりたまごふりかけ あじのさんが焼き さつまいものみそ汁	牛乳 ぶた肉 油揚げ のり	あじ とうふ みそ 卵	にんじん 大根 小松菜	たまねぎ 白菜 ねぎ	米 油 さつまいも	ごま 砂糖	785	30.6	19.4	3.0
9	火	ごはん キムチそぼろごはんの具 お魚アーモンド	牛乳 具だくさんみそ汁	牛乳 とり肉 みそ	ぶた肉 油揚げ 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 白菜 ねぎ 大根 小松菜	米 砂糖 じゃがいも アーモンド	ごま油 ごま 油	760	34.6	20.8	2.3
10	水	ごはん 厚焼きたまご 大根と油揚げのみそ汁	牛乳 豚肉と野菜のこってり煮 麦芽ゼリー	牛乳 ぶた肉 みそ	卵 油揚げ	大根 枝豆 小松菜	にんじん 干しいたけ	米 さといも 砂糖	さつまいも ごま油 ゼリー	807	28.1	20.0	2.8
12	金	ごはん ハートのハンバーグアップルソースがけ 野菜スープ	牛乳 キャベツとコーンのソテー チョコプリン	牛乳 ウインナー	とり肉 ぶた肉	りんご しめじ にんじん もやし	キャベツ とうもろこし たまねぎ	米 油	砂糖 プリン	795	28.7	22.4	2.9
15	月	ごはん あげぎょうざ(2こ) ワンタンスープ	牛乳 マーボー春雨	牛乳 みそ	ぶた肉	キャベツ にんにく にんじん	しょうが ねぎ もやし たまねぎ	米 春雨 小麦粉	油 砂糖 ごま油	851	25.9	24.7	2.9
16	火	ごはん 鶏つくねのあんかけ 豚汁	牛乳 ほうれん草のごま和え ぶどうゼリー	牛乳 ぶた肉 みそ	とり肉 とうふ	キャベツ ほうれん草 大根	にんじん ごぼう ねぎ	米 でんぷん じゃがいも ゼリー	砂糖 ごま 油	776	28.0	16.5	3.2
17	水	ごはん チキンナゲット(2こ) 鶏肉と大根のスープ	牛乳 ブロッコリーのソテー みかんゼリー	牛乳 ウインナー	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 ほうれん草	米 ゼリー	油	750	28.8	17.5	2.3
18	木	コッパパン(背割り) 白身フライ ゆでキャベツ ももヨーグルト	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 もも	セロリー たまねぎ パセリ	パン じゃがいも マカロニ	油 砂糖 パン粉	763	28.8	22.8	2.6
19	金	ごはん とんかつ グリーンサラダ	牛乳 チキンカレー ゆずかつおドレッシング	牛乳 とり肉	ぶた肉 スキムミルク	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 じゃがいも カレールウ	油 砂糖 パン粉	883	28.5	24.5	3.6
22	月	ごはん さわらの塩こうじ焼き えび団子のすまし汁	牛乳 いりどり ベビーチーズ	牛乳 とり肉	ぶた肉 スキムミルク	にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ	ごぼう 干しいたけ 白菜	米 砂糖	油	771	35.5	20.2	3.0
24	水	ごはん コーンシュウマイ(2こ) マロニースープ	牛乳 豚肉と野菜の細切り炒め フルーツミックスゼリー	牛乳 とり肉	ぶた肉 なると	とうもろこし にんじん たけのこ キャベツ	しょうが たまねぎ ピーマン 干しいたけ	米 砂糖 ごま油 小麦粉	油 マロニー ゼリー	786	28.7	15.0	2.7
25	木	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 ポークビーンズ	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 砂糖	きなこクリーム 油	802	33.4	27.2	3.3
26	金	ごはん さばの文化干し 切干し大根のみそ汁	牛乳 がんもと野菜の煮物	牛乳 とり肉 うずら卵 みそ	さば がんもどき 厚揚げ	にんじん 枝豆	たまねぎ 切干し大根	米 砂糖	油 さといも	863	34.2	30.7	3.0

\*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。



節分といえば「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=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1杯* - の13~20%】	脂質(g) 【摂取1杯* - の20~30%】	食塩相当量 (g)
平均値	811	30.8	22.6	3.0
基準値	830	34.2	23.1	2.5未満