

# 令和3年 4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 食塩相当量				
7	水	ごはん 牛乳 ヨーグルト <small>ヨネーズ風ドレッシングとチーズを かけて焼いたものです。</small>	焼き肉どんの具 あつあげとキャベツのみそ汁	牛乳 あつあげ ヨーグルト	ぶた肉 みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ りんご えのきたけ	しょうが たまねぎ もやし キャベツ	米 油 ごま油	ごま さとう でんぷん	646	23.2
8	木	ごはん たららのマヨチー焼き トマトスープ	牛乳 こまつなとコーンのソテー	牛乳 ツナ	たら チーズ	とうもろこし セロリー たまねぎ しめじ	こまつな にんじん キャベツ トマト パセリ	米 油 じゃがいも さとう マヨネーズ風ドレッシング オリーブオイル	油 さとう	603	24.2
9	金	ごはん 三色どんのく（たまごとひき肉のいためもの じゃがいもとたまねぎのみそ汁）	牛乳 こまつなのあえもの ストロベリーカスタードタルト	牛乳 とり肉 わかめ	たまご 油あげ みそ	しょうが たまねぎ	こまつな ねぎ	米 さとう じゃがいも	油 ごま タルト	669	22.3
12	月	ごはん さばの青じそさいきょう焼き とん汁	牛乳 キャベツのおかかあえ オレンジ	牛乳 かつおぶし 油あげ	さば ぶた肉 みそ	キャベツ 大根 にんじん ねぎ にんにく	もやし ごぼう しょうが オレシジ	米 油	じゃがいも	629	24.4
13	火	バターロール チキンのチーズのせ焼き みそクリームシチュー	牛乳 ブロッコリーサラダ	牛乳 さけ 白いんげん豆 みそ	チーズ スキムミルク こなチーズ とり肉	ブロッコリー たまねぎ アスパラガス	とうもろこし にんじん しめじ	パン じゃがいも バター	ドレッシング こむぎこ 油	667	30.1
14	水	ごはん ハンバーグアップルソースがけ ABCスープ	牛乳 ツナ入りポテトソテー おいわいゼリー	牛乳 ツナ	とり肉 ぶた肉	りんご たまねぎ にんじん にんにく	とうもろこし えだ豆 チンゲンサイ	米 さとう 油	マカロニ じゃがいも ゼリー	636	22.2
15	木	ごはん 手作りジャンボからあげ とうふとわかめのみそ汁	牛乳 やさしいため	牛乳 ぶた肉 油あげ みそ	とり肉 とうふ わかめ	しょうが にんじん キャベツ にら	にんにく たまねぎ もやし きくらげ	米 油 ごま油	こむぎこ でんぷん	722	29.2
16	金	ごはん 牛乳 シュワシュワフルーツポンチ	ポークカレー お魚ナゲット（2こ）	牛乳 ぶた肉	白いんげん豆 たちうお	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース いちご	しょうが たまねぎ りんご みかん	米 油 カレーウ しらたま	じゃがいも さとう ゼリー	802	22.7
19	月	ごはん 鶏肉のねぎしお焼き たまねぎとえのきたけのみそ汁	牛乳 カミカミいため こくとうビーンズ	牛乳 ぶた肉 とうふ だいず	とり肉 いか みそ	ねぎ えだ豆 にんじん えのきたけ たまねぎ	レモン チンゲンサイ しょうが こまつな	米 ごま油	さとう	602	32.5
20	火	ミルクパン たららのパジルフライ ポトフ	牛乳 カラフルサラダ	牛乳 牛肉	たら	にんじん とうもろこし キャベツ	ブロッコリー たまねぎ	パン じゃがいも 油 ドレッシング	629	26.9	
21	水	ごはん チキンのカレーピカタ やさしいとピーマンのスープ	牛乳 アスパラガスのおかかマヨいため	牛乳 おかか	とり肉	アスパラガス たまねぎ チンゲンサイ	にんじん もやし	米 さとう ドレッシング	油 ピーマン	617	22.6
22	木	チャーハン風だきこみごはん やさしいあん りんご	牛乳 ワンタンスープ	牛乳 なると	ぶた肉 うずらたまご	もやし りんご ねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん しょうが えだ豆 たまねぎ チンゲンサイ	にんにく きくらげ たまねぎ にんにく	米 ごま油 ワンタンの皮	油 でんぷん	587	24.8
23	金	ごはん ぶた肉のねぎしおレモンだれがけ 油あげとはくさいのみそ汁	牛乳 いんげんのごまあえ	牛乳 とうふ わかめ	ぶた肉 油あげ みそ	ねぎ さやいんげん もやし えのきたけ	レモン にんじん はくさい	米 ごま油	さとう ごま	618	26.4
26	月	ごはん 牛乳 キャベツとえのきたけのみそ汁	牛乳 おやこどんの具 さけのさいきょう焼き	牛乳 とり肉 油あげ	たまご さけ みそ	たまねぎ キャベツ にんじん	みつ葉 えのきたけ	米 さとう	油 でんぷん	633	31.5
27	火	コッパン 牛乳 ひじきサラダ	ブルーベリージャム チキンみそカツ じゃこ入りとうにゅうスープ	牛乳 ツナ ちりめんじゃこ みそ	とり肉 ひじき とうにゅう	にんじん とうもろこし しめじ	えだ豆 たまねぎ	パン 油 じゃがいも	ジャム ドレッシング オリーブ油	730	32.3
28	水	ごはん 牛乳 肉じゃが	のりふりかけ わふう肉だんご（2こ） たけのことわかめのみそ汁	牛乳 とり肉 油あげ みそ	のり ぶた肉 わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ	えだ豆	米 油	じゃがいも さとう	681	27.7
30	金	わかめごはん 焼きさばのおろしだれがけ 油あげとなめこのみそ汁	牛乳 あつ揚げのそばろに	牛乳 さば あつあげ とうふ	わかめ ぶた肉 油あげ みそ	だいこん レモン たまねぎ なめこ	だいこん しょうが えだ豆 ねぎ こまつな	米 でんぷん	さとう 油	678	27.5

\*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。

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質(g) 【摂取1食* - の13~20%】	脂質(g) 【摂取1食* - の20~30%】	食塩相当量 (g)
平均値	655	26.5	22.1	2.2
基準値	650	26.8	18.1	2.0未満

君津市学校給食共同調理場

## おいしい給食宣言

君津市学校給食共同調理場では以下のことに気をつけて給食を提供します。

- 衛生的で安全、安心な給食を提供します。
- 成長期に必要な栄養を考慮した献立を考えます。
- 旬の食材や行事食などを用いた季節のうつろいを感じられる給食にしています。
- 子どもたちのことを考え、愛情をこめたおいしい給食を作っていきます！

## 春の味覚を味わおう

ぼくたち今の時期が一番おいしい野菜です。意識して食べてみてね！

たけのこ 新たまねぎ、新じゃがいも など アスパラガス