

令和3年 4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 主に体の組織をつくる	3群・4群 主に体の調子を整える	5群・6群 主にエネルギーになる	エネルギー kcal	たんぱく質 たんぱく質 g		
7	水	ごはん 牛乳 ヨーグルト 焼き肉丼の具 厚揚げとキャベツのみそ汁	牛乳 厚揚げ 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 もやし キャベツ	米 油 ごま油	ごま 砂糖 でんぷん	791 21.8	27.0 2.1
8	木	コッパパン 牛乳 ひじきサラダ ブルーベリージャム チキンみそカツ じゃこ入り豆乳スープ	牛乳 ツナ ちりめんじゃこ みそ	とり肉 ひじき 豆乳	にんじん とうもろこし しめじ 枝豆 たまねぎ	パン 油 じゃが芋	ジャム ドレッシング	896 37.5	38.6 3.6
9	金	ごはん 三色丼の具 (卵とひき肉の炒め物) じゃがいもとたまねぎのみそ汁 牛乳 小松菜の和え物 ストロベリーカスタードタルト	牛乳 とり肉 わかめ	卵 油揚げ みそ	しょうが たまねぎ 小松菜 ねぎ	米 さとう じゃが芋	油 ごま タルト	807 23.3	26.0 2.1
12	月	ごはん さばの青じそ西京焼き とん汁 牛乳 キャベツのおかか和え オレンジ	牛乳 かつおぶし 油揚げ	さば ぶた肉 みそ	キャベツ 大根 にんじん ねぎ にんにく	米 油	じゃが芋	794 25.2	19.3 1.8
13	火	ごはん 手作りからあげ (2こ) とうふとわかめのみそ汁 牛乳 野菜炒め	牛乳 ぶた肉 油揚げ 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	米 油 ごま油	小麦粉 でんぷん	893 33.9	34.6 2.7
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 お祝いゼリー	牛乳 ツナ	とり肉 ぶた肉	りんご たまねぎ にんじん	米 さとう 油	マカロニ じゃが芋 ゼリー	807 21.0	27.5 2.6
15	木	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	パン じゃが芋 バター	ドレッシング 小麦粉 油	871 37.2	37.8 4.0
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 チキンナゲット (2こ)	牛乳 ぶた肉	白いんげん豆 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 いちご	米 油 カレーウ しらたま	じゃが芋 砂糖 ゼリー	911 18.7	25.9 2.3
19	月	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き たまねぎとえのきたけのみそ汁 牛乳 カミカミ炒め 黒糖ビーンズ	牛乳 ぶた肉 とうふ 大豆	とり肉 いか みそ	ねぎ レモン にんじん チンゲンサイ えだまめ しょうが えのきたけ	米 ごま油	砂糖 油	745 17.3	38.1 2.6
20	火	チャーハン風たきこみごはん 野菜あん りんご 牛乳 ワントンスープ	牛乳 なると	ぶた肉 うずら卵	もやし りんご ほししいたけ にんじん しょうが チンゲンサイ	米 ごま油 ワントンの皮	油 でんぷん	753 17.7	29.6 2.7
21	水	ごはん チキンのカレーピカタ 野菜とピーフンのスープ 牛乳 アスパラガスのおかかマヨ炒め	牛乳 かつおぶし	とり肉	アスパラガス たまねぎ チンゲンサイ	米 砂糖 ドレッシング	油 ピーフン	770 22.7	26.7 2.3
22	木	ミルクパン たらのパジルフライ 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	パン じゃが芋	油 ドレッシング	794 27.7	32.2 3.7
23	金	ごはん ぶた肉のねぎ塩レモンだれがけ 油揚げと白菜のみそ汁 牛乳 いんげんのごま和え	牛乳 とうふ わかめ	ぶた肉 油揚げ みそ	ねぎ さやいんげん もやし えのきたけ	米 ごま油	砂糖 ごま	767 25.1	31.0 1.9
26	月	ごはん 牛乳 キャベツとえのきたけのみそ汁 親子丼の具 さけの西京焼き	牛乳 とり肉 油揚げ	卵 さけ みそ	たまねぎ キャベツ にんじん	米 砂糖	油 でんぷん	793 23.9	37.8 2.0
27	火	ごはん たらのマヨチー焼き トマトスープ 牛乳 小松菜とコーンのソテー	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	米 じゃが芋 ドレッシング	油 砂糖 オリーブ油	754 21.3	29.0 2.5
28	水	ごはん 牛乳 肉じゃが 「マヨチー焼き」はマヨネーズ風味 レッシングとチーズをかけて焼いた ものです。	牛乳 とり肉 油揚げ みそ	のり ぶた肉 わかめ	にんじん ねぎ たけのこ	米 油	じゃが芋 さとう	819 20.3	31.4 2.7
30	金	わかめごはん 焼きさばのおろしだれがけ 油揚げとなめこのみそ汁 牛乳 厚揚げのそぼろ煮	牛乳 さば 厚揚げ とうふ	わかめ ぶた肉 油揚げ みそ	大根 ねぎ しょうが 枝豆 小松菜	米 でんぷん	砂糖 油	851 31.2	32.9 3.5

*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。

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きます。
- ・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

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質(g) 【摂取エネルギーの13~20%】	脂質(g) 【摂取エネルギーの20~30%】	食塩相当量 (g)
平均値	812	31.4	25.0	2.7
基準値	830	34.2	23.1	2.5未満

春の味覚を味わおう **アスパラガス!**

