

令和3年 10月分こんだて予定表 (小学校)

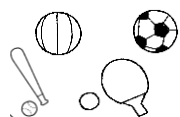
君津市学校給食共同調理場

| 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 たんぱく質 g |
| 1 | 金 | ごはん 牛乳 ヨーグルト | ハッシュドポーク キャベツときゅうりのサラダ | 牛乳 スキムミルク チーズ | ぶた肉 ヨーグルト | にんにく セロリー キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん マッシュルーム | 米 油 さとう じゃがいも ドレッシング | 667 | 23.3 | |
| 4 | 月 | ごはん はるまき ハムとチンゲンサイのスープ | 牛乳 ビーフンいため | 牛乳 ハム | ぶた肉 | にんじん もやし キャベツ しょうが ほししいたけ たまねぎ チンゲンサイ | 米 ビーフン 油 ごま油 | 657 | 19.6 | |
| 5 | 火 | コッペパン えびかつ ポークビーンズ | 牛乳 キャベツのソテー | 牛乳 ウインナー 大豆 赤いんげん豆 | えび ぶた肉 ひよこ豆 | キャベツ セロリー にんじん とうもろこし エリンギ たまねぎ グリーンピース マッシュルーム さやいんげん | パン パンこ さとう 油 じゃがいも | 630 | 30.8 | |
| 6 | 水 | ごはん ほっけのいちやほし かぶのみそ汁 | 牛乳 れんこんのきんぴら チーズ | 牛乳 ぶた肉 みそ | ほっけ あつあげ チーズ | れんこん にんじん えだまめ かぶ たまねぎ こまつな | 米 さとう 油 | 598 | 27.7 | |
| 7 | 木 | コーンピラフクリームソースがけ クリームソース) チキンナゲット(2こ) 青じそドレッシング | (コーンピラフ 牛乳 キャベツとブロッコリーのサラダ | 牛乳 とり肉 | えび スキムミルク | とうもろこし にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ | 米 油 バター 米こ | 611 | 24.8 | |
| 8 | 金 | ごはん かつおフライ とりごぼう ブルーベリーゼリー | 牛乳 ソース かきたま汁 | 牛乳 とり肉 かまぼこ | かつお とうふ たまご | にんじん ごぼう さやいんげん しょうが ほししいたけ たまねぎ こまつな | 米 さとう 油 パンこ ゼリー | 648 | 26.5 | |
| 11 | 月 | ごはん はんぺんチーズフライ あつあげのみそ汁 | 牛乳 やさしいため | 牛乳 ぶた肉 みそ | はんぺん あつあげ チーズ | しょうが たまねぎ もやし キャベツ 大根 こまつな | 米 パンこ 油 | 616 | 21.4 | |
| 12 | 火 | コッペパン 牛乳 にこみうどん | チョコクリーム たこやき ツナとキャベツのあえもの | 牛乳 たこ 油あげ | とり肉 ツナ | ほししいたけ にんじん 大根 ねぎ こまつな キャベツ | パン うどん 油 チョコクリーム こむぎこ | 624 | 24.2 | |
| 13 | 水 | ごはん 牛乳 ごまドレッシング | ポークカレー れんこんのシャキシャキサラダ セノビーゼリー | 牛乳 スキムミルク | ぶた肉 | にんにく たまねぎ れんこん きゅうり とうもろこし | 米 油 さとう じゃがいも カレーウ ドレッシング ゼリー ごま | 708 | 20.1 | |
| 14 | 木 | ごはん たらちりソースがけ にんじんゼリー | 牛乳 はっぼうさい | 牛乳 ぶた肉 いか | たら うすらたまご | ねぎ にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ ほししいたけ たけのこ はくさい | 米 さとう 油 ごま油 ゼリー | 653 | 30.2 | |
| 15 | 金 | ごはん あじのかいせんづけ焼き きのこたっぷりすましじる | 牛乳 さといものそぼろに | 牛乳 ぶた肉 | あじ とり肉 | にんじん たまねぎ えだまめ ほししいたけ しめじ えのきたけ こまつな ねぎ | 米 油 さといも さとう | 579 | 29.9 | |
| 18 | 月 | ごはん シュウマイ(2こ) はるさめスープ | 牛乳 もやしのちゅうかいため | 牛乳 ハム | ぶた肉 なると | しょうが にんじん もやし チンゲンサイ たまねぎ キャベツ ほししいたけ | 米 はるさめ 油 ごま油 | 573 | 21.5 | |
| 19 | 火 | ミルクパン 牛乳 スパゲッティナポリタン | いちごジャム スペインふうオムレツ アロワナとカラワラのサラダ | 牛乳 ベーコン チーズ | たまご ぶた肉 かつおぶし | セロリー にんにく にんじん たまねぎ ピーマン レモン とうもろこし マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー | パン スパゲッティ 油 じゃがいも | 618 | 23.9 | |
| 20 | 水 | ごはん とり肉のバーベキューソースがけ キャベツのみそ汁 | 牛乳 肉じゃが | 牛乳 ぶた肉 わかめ | とり肉 とうふ みそ | にんにく たまねぎ れんこん にんじん キャベツ しょうが にんじん たまねぎ ねぎ 大根 こまつな | 米 さとう 油 じゃがいも | 608 | 29.8 | |
| 21 | 木 | ごはん 牛乳 大学いも | ぶたどんのぐ つみれじる | 牛乳 いわし 油あげ | ぶた肉 さば みそ | しょうが にんじん たまねぎ ねぎ 大根 こまつな | 米 さとう 油 ごま さつまいも | 692 | 25.8 | |
| 22 | 金 | ごはん さんまのみじりに えびだんごのすましじる | 牛乳 あぎやさいのもの りんご | 牛乳 とり肉 | さんま えび | 大根 ごぼう しめじ れんこん ねぎ にんじん えだまめ はくさい りんご えのきたけ ほししいたけ | 米 油 さといも さとう | 643 | 24.1 | |
| 25 | 月 | ごはん チキンみそかつ 肉だんごとはくさいのスープ | 牛乳 ひじきのようふういため | 牛乳 みそ ひじき | とり肉 ベーコン | にんじん たまねぎ さやいんげん はくさい えのきたけ 大根 | 米 油 | 621 | 23.2 | |
| 26 | 火 | コッペパン ハンバーグデミグラスソースがけ クリームスープ | 牛乳 ブロッコリーのソテー | 牛乳 とり肉 スキムミルク | ぶた肉 ハム ベーコン | えのきたけ フロッコリー にんじん とうもろこし たまねぎ マッシュルーム パセリ | パン さとう 油 バター じゃがいも こめこ | 671 | 31.0 | |
| 27 | 水 | ごはん チキンマスタード焼き たまねぎのみそしる | 牛乳 ごぼうのオイスターソースいため | 牛乳 ぶた肉 みそ | とり肉 とうふ | にんにく レモン しょうが にんじん ごぼう えだまめ たまねぎ えのきたけ こまつな | 米 油 さとう | 589 | 30.3 | |
| 28 | 木 | ごはん マーボーとうふ はちみつレモンゼリー | 牛乳 もやしのちゅうかあえ | 牛乳 とうふ とり肉 | ぶた肉 みそ | もやし こまつな にんじん しょうが にんにく たまねぎ グリーンピース ほししいたけ | 米 さとう 油 ごま油 ごま でんぶん ゼリー | 685 | 26.2 | |
| 29 | 金 | ごはん さばうまみほし 大根のみそしる | 牛乳 こうやとうふのたまごとじ | 牛乳 とり肉 たまご わかめ | さば こうやとうふ 油あげ みそ | にんじん たまねぎ ほししいたけ えだまめ キャベツ えのきたけ | 米 さとう 油 | 693 | 30.1 | |

*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。

運動しよう

成長期は、筋肉や骨、内臓などが発育します。そのため、今、適度に運動することは丈夫な体をつくるためにとても大切です。



| | 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 | 637 | 25.9 | 19.9 | 2.4 |
| 基準値 | 650 | 26.8 | 18.1 | 2.0未満 |