

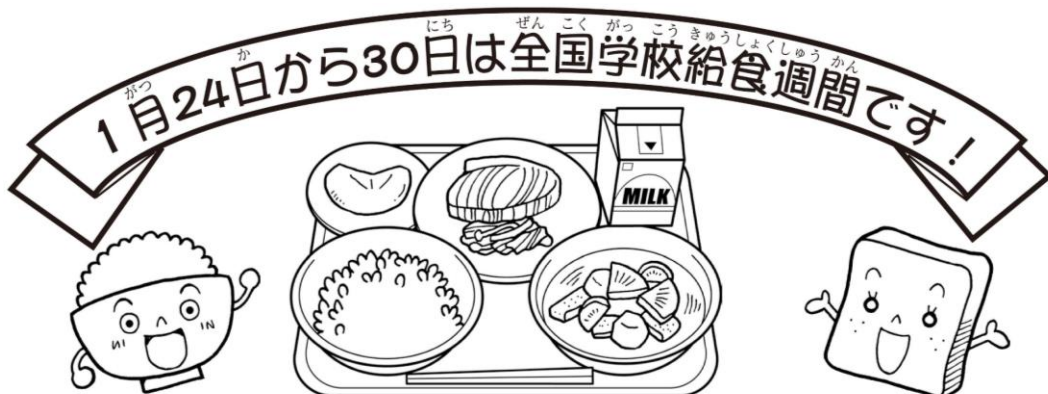
# 令和4年 1月分こんだて予定表（小学校）

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 g	
7	金	ごはん 牛乳 イタリアンドレッシング	キーマカレー ブロッコリーとキャベツのサラダ みかんゼリー	牛乳 ひよこ豆 スキムミルク ぶた肉 レンズ豆	にんにく しょうが トマト にんじん たまねぎ とうもろこし グリンピース ブロッコリー キャベツ	米 カレールウ 油 ドレッシング ゼリー	704 18.2	25.2 2.4
11	火	コッパン 牛乳 キャベツとコーンのソテー	みかんジャム チキンのチーズのせ焼き ABCスープ	牛乳 とり肉 ウイナー ハム チーズ	キャベツ エリンギ とうもろこし たまねぎ にんじん	パン ジャム 油 じゃがいも マカロニ	641 22.3	28.2 2.9
12	水	ごはん あかうおのしろしょうゆづけやき そうにふうすまし汁	牛乳 ちくせんに だいだいのムース	牛乳 あかうお とり肉 ちくわ なると	にんじん たけのこ ごぼう ほしいたけ えだ豆 はくさい みつ葉 ゆず	米 さとう 油 もち ムース	617 14.1	26.2 2.1
13	木	ごはん はるまき もやしのちゅうかあえ	牛乳 マーボー豆腐	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ とり肉	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほしいたけ もやし こまつな	米 さとう ごま油 油 でんぶん	705 26.6	26.8 2.0
14	金	ごはん ハンバーグデミグラスソースがけ キャベツととうふのみそ汁	牛乳 シャーマンポテト	牛乳 ベーコン 油あげ わかめ みそ ぶた肉 とうふ とり肉	えのきだけ たまねぎ キャベツ パセリ にんじん	米 さとう じゃがいも 油 バター	672 22.9	25.6 2.4
17	月	ごはん ぎょうざ(2こ) うすらたまごマロニーのスープ	牛乳 こんにゃくのちゅうかいため	牛乳 うすらたまご とり肉 ぶた肉	もやし こまつな ねぎ ほしいたけ キャベツ しょうが にんにく にんじん しめじ えだ豆	米 さとう でんぶん 油 マロニー ごま油	633 19.2	25.0 2.1
18	火	コッパン 牛乳 みそバターラーメン	くろまめきなこクリーム ハムカツ ブロッコリーのごま和え	牛乳 ハム ぶた肉 みそ	にんにく しょうが もやし にんじん キャベツ ほうれんそう とうもろこし カリフラワー ブロッコリー	パン きなこクリーム 油 ちゅうかめん ごま パンこ	602 24.2	24.7 3.1
19	水	ごはん とり肉のレモンしょうゆやき 切りほし大根のみそ汁	牛乳 肉じゃが	牛乳 とり肉 ぶた肉 あつあげ わかめ みそ	レモン にんじん たまねぎ えだ豆 切りほし大根	米 油 でんぶん じゃがいも さとう	621 16.2	29.5 2.4
20	木	ごはん あじのスタミナづけやき かきたま汁	牛乳 ぶた肉と大根のみそに	牛乳 あじ ぶた肉 みそ とうふ かまぼこ たまご	にんじん ごぼう 大根 えだ豆 ねぎ ほしいたけ	米 油 さとう でんぶん	567 14.3	28.2 2.1
21	金	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 ヨーグルト	牛乳 スキムミルク ぶた肉 ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん れんこん きゅうり とうもろこし	米 じゃがいも 油 カレールウ ドレッシング ごま	710 19.1	22.5 2.3
24	月	ごはん さけのしお焼き とん汁	牛乳 はくさいのおかかあえ ミルクプリン	牛乳 さけ かつおぶし ぶた肉 とうふ みそ	はくさい にんじん ごぼう 大根 ねぎ	米 じゃがいも 油 ミルクプリン	613 16.6	27.3 2.0
25	火	コッパン トマトオムレツ キャベツとコーンのサラダ	牛乳 マカロニのクリーム煮	牛乳 たまご とり肉 ハム スキムミルク	トマト にんにく しめじ たまねぎ にんじん えだ豆 キャベツ きゅうり とうもろこし	パン マカロニ 油 じゃがいも バター こめこ さとう 油 ドレッシング	632 24.4	25.3 2.6
26	水	ごはん とり肉のごまだれがけ はるさめスープ	牛乳 もやしのちゅうかいため	牛乳 なると とり肉 みそ ぶた肉	はくさい ほしいたけ しょうが ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ もやし チンゲンサイ	米 はるさめ ごま油 ごま さとう 油	608 16.7	29.3 2.6
27	木	ごはん 牛乳 トック入りたまごスープ	やき肉どんのぐ ちくわのいそべあげ	牛乳 みそ ちくわ ぶた肉 たまご	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし ビーマン ほしいたけ ねぎ	米 油 さとう ごま油 でんぶん トック	650 19.6	24.4 2.4
28	金	ごはん さばのみそだれ すいとん	牛乳 ひじきのいために	牛乳 さば みそ ぶた肉 さつまあげ ひじき とり肉 あぶらあげ	こまつな ねぎ にんじん えだ豆 大根 ごぼう ほしいたけ	米 油 ごま さとう でんぶん ごま油 さといも すいとん	701 24.8	27.0 2.4
31	月	ごはん たらんガーリックたつたあげ じゃがいものみそ汁	牛乳 切りほし大根のもの	牛乳 たら ぶた肉 さつまあげ 油あげ わかめ みそ	にんにく にんじん 切りほし大根 ほしいたけ たまねぎ こまつな	米 さとう 油 じゃがいも	603 17.5	24.3 2.0

\*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。

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質(g) 【摂取1補給 - の13~20%】	脂質(g) 【摂取1補給 - の20~30%】	食塩相当量 (g)
平均値	642	26.2	19.7	2.4
基準値	650	26.8	18.1	2.0未満



学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。