

# 令和4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 kcal	たんぱく質 g				
1	火	ごはん 肉団子のあんかけ煮 わかめと大根のみそ汁	牛乳 小松菜のごま和え みかんクレープ	とり肉 かまぼこ 油揚げ みそ わかめ	玉ねぎ 小松菜 もやし にんじん ねぎ	米 ごま油 クレープ	砂糖 ごま	771 22.6	22.9 2.9		
2	水	ごはん 厚焼きたまご しょうや汁	牛乳 さけ大根 青りんごゼリー	卵 ぶた肉	大根 ゆず 干しいたけ	ねぎ ほうれん草 にんにく	米 油 ゼリー	でんぷん 砂糖	723 18.1	26.7 2.3	
3	木	フィッシュバーガー【丸パン キャベツソテー（カレー味） 牛乳 節分豆乳プリン	いわしのすりみフライ 小袋ソース クリームシチュー	たら いわし とり肉 いんげん豆	キャベツ にんじん ブロッコリー	干しいたけ カリフラワー マッシュルーム	パン じゃが芋 バター 豆乳プリン パン粉	油 小麦粉	813 29.8	29.8 3.1	
4	金	ごはん ねぎま風焼きとり 卵入り春雨スープ	牛乳 菜花の梅おかか和え	とり肉 かつおぶし なると	ねぎ 菜花 にんじん 玉ねぎ	しょうが もやし うめ 干しいたけ	米 でんぷん ごま	砂糖 ごま油 春雨	741 18.2	33.7 2.4	
7	月	ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが炒め	焼きのり とうふハンバーグのみそだれがけ 厚揚げとかぶのみそ汁	牛乳 とうふ ぶた肉	のり みそ 厚揚げ	玉ねぎ ねぎ かぶ	にんにく しょうが 小松菜	米 ごま油 油	砂糖 でんぷん	734 17.6	29.3 2.7
8	火	ソフトめん 牛乳 ヨーグルト	ミートソース ワンタンスープ	牛乳 ぶた肉	ひよこ豆 ヨーグルト	にんにく 玉ねぎ チンゲンサイ ねぎ	にんじん グリーンピース もやし 干しいたけ	ソフトめん 油 砂糖 小麦粉 ワンタンの皮 ごま油	735 16.4	28.2 3.0	
9	水	ごはん チキンサイコロステーキ ねぎ玉スープ	牛乳 キャベツサラダ お魚アーモンド	牛乳 卵	とり肉 いわし	しょうが りんご キャベツ 干しいたけ	にんにく レモン とうもろこし 小松菜 ねぎ	米 でんぷん ドレッシング アーモンド	油 砂糖 ごま油	737 20.4	32.6 2.5
10	木	コッパン 牛乳 ポークビーンズ	いちごジャム 白身魚フライ フルーツポンチ（あんにとろろ入り）	牛乳 たら ぶた肉 大豆	みかん セロリ にんじん ブロッコリー	もも 玉ねぎ しめじ	パン 砂糖 ゼリー しらたまだんご ジャム	油 パン粉 あんにとろろ じゃが芋 小麦粉	850 23.2	31.3 2.9	
14	月	ごはん さけの西京焼き チョコプリン	牛乳 おでん	牛乳 とり肉 ちくわ こんぶ	さけ うすら卵 なると みそ	大根 にんじん	米 油	じゃが芋 チョコプリン	751 16.8	32.1 2.1	
15	火	ごはん 牛乳 味付き小魚	ぶた丼の具 具だくさんみそ汁	牛乳 とり肉 みそ	ぶた肉 油揚げ いわし	玉ねぎ にんにく ごぼう ねぎ	枝豆 にんじん 大根 小松菜	米 砂糖	油 じゃが芋	733 15.1	32.8 2.5
16	水	ごはん 焼きぎょうざ（2こ） わかめスープ	牛乳 卵の甘酢あんかけ	牛乳 かに わかめ	卵 なると	キャベツ にんじん 干しいたけ にんにく	玉ねぎ もやし とうもろこし しょうが	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油 ごま	731 19.9	22.2 2.7
17	木	ココア揚げパン ごぼうサラダ	牛乳 ポトフ	牛乳 ベーコン	ツナ	ごぼう 枝豆 ブロッコリー	にんじん 玉ねぎ パセリ	パン ドレッシング 砂糖	油 じゃが芋	746 29.4	21.4 2.8
18	金	わかめごはん とり肉のねぎ塩焼き じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	牛乳 ツナとひじきの炒め煮	牛乳 とり肉 大豆 油揚げ	わかめ ツナ ひじき みそ	ねぎ にんじん 玉ねぎ	レモン さやいんげん	米 ごま油 じゃが芋	砂糖 油	761 19.9	33.8 4.0
21	月	ごはん たらの甘酢あんかけ ぶたバラ肉と白菜のスープ	牛乳 もやし炒め ストロベリーカスタードタルト	牛乳 ぶた肉	たら	ねぎ 白菜 しめじ もやし にんにく	玉ねぎ 大根 小松菜 しょうが	米 砂糖 ごま油	油 でんぷん タルト	786 21.7	29.9 2.7
22	火	ごはん 手作りチキンカツ 油揚げと小松菜のみそ汁	牛乳 白菜のこんぶ和え いよかん	牛乳 卵 とうふ みそ	とり肉 こんぶ 油揚げ	白菜 にんじん ねぎ	もやし 小松菜 いよかん	米 パン粉 ごま	小麦粉 油	780 23.1	31.7 2.1
24	木	食パン 牛乳 豆乳スープ	ブルーベリージャム ベーコンとじゃが芋のトマトカレー煮	牛乳 ぶた肉 ひよこ豆 白いんげん豆	ベーコン ツナ とり肉 豆乳	玉ねぎ トマト ブロッコリー	さやいんげん にんじん パセリ	パン じゃが芋 カレールウ	ジャム 油	815 29.1	29.1 3.8
25	金	ごはん ナムル キムチスープ	ピピンバの具（炒め肉） 牛乳 りんご	牛乳 ぶた肉	牛肉 みそ	干しいたけ にんにく もやし 玉ねぎ	ねぎ りんご 小松菜 にんじん えのきだけ	米 油 トッポギ	砂糖 ごま油	742 25.1	25.1 3.0
28	月	ごはん 牛乳 かいそうサラダ	肉ごろポークカレー ミルクコーヒー	牛乳 白いんげん豆 のり	ぶた肉 わかめ	にんにく にんじん グリーンピース キャベツ	しょうが 玉ねぎ りんご 大根	米 じゃが芋 砂糖 ドレッシング	ミルク 油 カレールウ	770 24.5	24.5 2.6

\*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日の13~20%】	脂質 (g) 【摂取1日の20~30%】	食塩相当量 (g)
平均値	762	28.7	20.9	2.8
基準値	830	34.2	23.1	2.5未満

## かいそう 海藻 食べてますか？

2月6日は「のりの日」です。7日にはのりの日にちなんでのりをいただきます。海藻をしっかり食べることで、成長に必要なカルシウムや鉄などの栄養素がとれます。今月ののり他に「こんぶ」や「わかめ」がです。いつもよりたくさんの種類の海藻がおすすめです。探してみよう。

