

令和4年 3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	おもに体をつくる もとなるもの	おもなざいりょうとはたらき			えいようか			
				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	脂質 g	食塩相当量 g	
1	火	メロンパン おさかなナゲット（2こ） とり肉とやさいのトマトソースに	牛乳 こまつなとコーンのソテー	牛乳 たら いか ウインナー	あじ とり肉	しめじ こまつな にんじん たまねぎ ブロッコリー トマト	とうもろこし にんにく たまねぎ ブロッコリー	パン 油 さとう じゃがいも	690 25.6	29.3 2.4
2	水	ごはん チキンのチーズのせ焼き ハムと大根のスープ	牛乳 ベーコンとアスパラガスのソテー ものタルト	牛乳 ベーコン チーズ	とり肉 ハム	にんじん アスパラガス 大根	もやし たまねぎ チンゲンサイ	米 油 タルト	674 21.7	25.2 2.3
3	木	五目ごはん とうふハンバーグ やさいスープ	牛乳 ごぼうサラダ ひなあられ	牛乳 とり肉	とうふ ハム	ごぼう きゅうり セロリ キャベツ	えだまめ にんじん たまねぎ	米 さとう じゃがいも ごま ドレッシング ひなあられ	616 17.6	20.1 3.0
4	金	ごはん 和風肉だんご（2こ） じゃがいもとわかめのみそしる	牛乳 あつあげのそぼろに	牛乳 ぶた肉 油あげ みそ	とり肉 あつあげ わかめ	たまねぎ にんじん えだまめ	米 さとう じゃがいも	701 21.7	27.6 2.2	
7	月	ごはん 牛乳 具だくさんみそしる	ぶた丼の具 あつ焼きたまご	牛乳 たまご 油あげ	ぶた肉 とり肉 みそ	しょうが たまねぎ ごぼう こまつな	にんじん ねぎ 大根	米 さとう 油 じゃがいも	664 19.6	30.1 2.3
8	火	バターロール やさいグラタン とり肉と大根のスープ	牛乳 ブロッコリーのソテー	牛乳 とり肉	ウインナー	ブロッコリー にんじん 大根	とうもろこし たまねぎ こまつな	パン 油 じゃがいも	603 26.5	22.6 2.4
9	水	ごはん ショーロンポー（2こ） うずらたまごとマロニーのスープ	牛乳 ぶた肉とやさいの細切りいため	牛乳 ハム	ぶた肉 うずらたまご	しょうが たまねぎ もやし ほししいたけ	にんじん ピーマン こまつな	米 さとう マロニー ごま油 ごむぎこ	670 22.9	24.5 2.4
10	木	おせきはん 牛乳 ソース かきたま汁	ごましお エビフライ はくさいのおひたし風 お祝いケーキ	牛乳 とうふ わかめ 小豆	えび なると たまご	はくさい こまつな もやし	にんじん たまねぎ	もち米 油 ドレッシング パンこ ケーキ	615 20.5	19.1 2.4
11	金	ごはん さけのしお焼き とんじる	牛乳 ひじきのいために	牛乳 とり肉 ひじき とうふ	さけ 大豆 ぶた肉 油あげ みそ	にんじん ごぼう ねぎ	さやいんげん 大根	米 さとう 油 じゃがいも	637 20.0	31.1 2.6
14	月	ごはん 牛乳 肉じゃが とうにゅうプリン	のりふりかけ あじの一夜ぼし キャベツとえのきたけのみそしる	牛乳 あじ とうふ みそ	のり ぶた肉 油あげ	にんじん えだまめ えのきたけ	たまねぎ キャベツ	米 油 じゃがいも さとう とうにゅうプリン	674 19.1	30.3 2.6
15	火	こくとうパン 牛乳 ソース ミネストローネ	りんごジャム しほはなまめコロッケ ウインナーといんげんのソテー	牛乳 ウインナー	しほはなまめ ベーコン	にんじん もやし セロリ キャベツ	とうもろこし さやいんげん たまねぎ トマト パセリ	パン 油 さとう パンこ	619 20.4	19.8 2.5
16	水	ごはん 牛乳 さくらゼリー	チキンカレー ブロッコリーとキャベツのサラダ	牛乳 スキムミルク	とり肉	にんにく たまねぎ ブロッコリー とうもろこし	にんじん グリーンピース キャベツ	米 油 じゃがいも さとう カレーウ ゼリー	690 18.3	20.9 2.4
17	木	ごはん 焼きぎょうざ（2こ） わかめスープ	牛乳 マーボーとうふ	牛乳 ぶた肉 なると	とうふ みそ わかめ	キャベツ にんにく たまねぎ ほししいたけ	しょうが にんじん グリーンピース 大根	米 さとう ごま油 でんぷん ごむぎこ	624 17.6	24.2 2.3
18	金	ごはん さばのみそに とうふと三つ葉のすましじる	牛乳 きりぼし大根のいために	牛乳 ぶた肉 さつまあげ なると	さば 油あげ とうふ みそ	にんじん 切りぼし大根 たまねぎ みつば	さやいんげん ほししいたけ えのきたけ	米 さとう ごま油	597 18.9	23.3 2.3
22	火	食パン 牛乳 もやしのカレーソテー アセロラゼリー	ブルーベリージャム ハンバーグデミグラスソースがけ ABCスープ	牛乳 とり肉 ベーコン	ぶた肉 ハム	えのきたけ もやし たまねぎ とうもろこし	にんじん ピーマン キャベツ	パン 油 マカロニ	683 23.8	26.3 2.8
23	水	ごはん チキンピカタ コンソメスープ	牛乳 ジャーマンポテト	牛乳 ベーコン	とり肉 たまご	たまねぎ キャベツ	にんじん パセリ	米 バター 油 じゃがいも	613 18.7	23.7 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I補材 - の13~20%】	脂質(g) 【摂取I補材 - の20~30%】	食塩相当量 (g)
平均値	648	24.8	20.8	2.4
基準値	650	26.8	18.1	2.0未満

1年間、ありがとうございました

コロナ禍ということで「前向き」「黙食」での給食時間でしたが、ルールをきちんと守り、給食を残さずよく食べていましたね。きっと、この1年で心も体も大きく成長したことでしょう。保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願い致します。

