

12 月こんだて予定表

中学校  人参の皮使用で食品ロス削減！ 木更津市学校給食センター

日	曜日	こんだて		おもなざいりょう			栄養素量						
		主食・飲み物 小袋など	おかず	主にエネルギー のもとになる	主に体をつくる もとになる	主に体の調子を 整えるもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g			
2	月	ごはん 牛乳	ハッソドボーク 若鶏レモンパジル焼き(2こ) ごほうサラダ	米油	じゃがいも さとう	牛乳 とり肉 ひよこまめ	ふた肉 ベーコン	たまねぎ マッシュルーム トマト ごほう	にんじん しめじ とうもろこし きゅうり	821	30.9	21.5	2.9
3	火	ごはん 牛乳	肉団子の酢豚風 クイッティオサラダ ウエハース(ココア)	米 さとう 米粉めん 小麦粉	油 でんぷん ごま	牛乳 ふた肉	とり肉	だけのこ たまねぎ 干しいたけ とうもろこし	にんじん えだまめ にんにく・しょうが きゅうり	823	32.4	22.4	2.3
4	水	ごはん 牛乳	さばのゆずみそ煮 磯和え みぞれなべ 黒糖ビーンズ	米 ごま 小麦粉	さとう ごま油	牛乳 わかめ とり肉 生揚げ	さば のり みそ だいず	きゅうり もやし 長ねぎ えのきたけ	にんじん 大根 ゆず	798	33.1	27.2	2.1
5	木	はちみつパン 牛乳	タラのサラダステーキ ブロッコリーのサラダ 白菜の豆乳クリームスープ	パン とうにゅうバター	油	牛乳 ウィンナー 豆乳	たら ふた肉	にんじん ブロッコリー たまねぎ マッシュルーム	きゅうり とうもろこし はくさい	829	34.3	31.0	2.5
6	金	ごはん かりかけ 牛乳	さきみカツ レンコンサラダ レタスのスープ りんごタルト	米油	でんぷん	牛乳 わかめ 豆腐	とり肉 ベーコン	にんにく にんじん とうもろこし えのきたけ	れんこん きゅうり レタス りんご	844	27.4	24.2	2.1
9	月	ごはん 牛乳	ハンバーグケチャップソース お羊の煮物 こんがのサラダ	米 じゃがいも さとう	さといも 油 ごま油	牛乳 ふた肉 こんが	とり肉 さつまいも ハム	にんじん えだまめ キャベツ にんにく	たまねぎ きゅうり きゅうり トマト	857	34.6	25.0	2.8
10	火	ごはん 牛乳	豚肉のスタミナ炒め ほうれん草のナムル ヨーグルト	米 はるさめ ごま油	油 さとう ごま	牛乳 みそ ハム	ふた肉 ヨーグルト	長ねぎ にら・もやし たまねぎ えのきたけ	にんにく・しょうが はくさい にんじん ほうれん草	769	32.7	19.8	2.3
11	水	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 ささみのサラダ さきまじゅう	米 さとう ごま油	油 でんぷん 小麦粉	牛乳 だいず みそ	ふた肉 豆腐 とり肉	にんにく・しょうが たまねぎ 長ねぎ ごほう	きゅうり 干しいたけ にんじん もやし	753	36.9	19.2	2.4
12	木	テーブルロールパン 牛乳	ミートソースパスタ クリスピーチキン 花野菜サラダ	パン 油	マカロニ さとう	牛乳 だいず とり肉	ふた肉 ひよこまめ	にんじん にんにく とうもろこし	たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー きゅうり	823	36.2	27.3	3.0
13	金	ごはん 牛乳	さばうまみだし ひじきの炒め煮 肉団子と白菜のスープ	米 はるさめ ごま油	油 さとう	牛乳 ひじき だいず とり肉	さば ふた肉 油揚げ	にんじん はくさい えのきたけ	えだまめ ほうれん草	840	34.3	31.3	2.4
16	月	ごはん 牛乳	橋餃子 厚揚げのみそ炒め トックスープ	米 さとう トック	油 でんぷん ごま油	牛乳 生揚げ みそ	ふた肉 とり肉	にんじん たけのこ にんにく・しょうが ごまつな	たまねぎ キャベツ 干しいたけ	762	25.4	18.3	2.5
17	火	セルフサンド (まるがたコッパン) 牛乳	たれつきハンバーグ ゆでキャベツ スライスチーズ レタスとマカロニのスープ	パン	マカロニ	牛乳 ふた肉 豆腐	とり肉 ウィンナー チーズ	キャベツ にんじん レタス しめじ	にんにく たまねぎ ブロッコリー	782	37.3	29.1	3.4
18	水	ごはん 牛乳	ホークカレー 野菜のツナサラダ サンタデザート(いちごのモンブラン)	米 じゃがいも	油	牛乳 わかめ	ふた肉 ツナ	にんにく えだまめ にんじん キャベツ	しょうが たまねぎ レモン きゅうり	907	28.7	24.6	3.0
19	木	ごはん 木更津産焼きのり 牛乳	あじみそ揚げ玉フライ キャベツのほん酢和え 豚汁 ゆずザリ	米 さといも	油 ごま油	牛乳 ふた肉 油揚げ のり	あじ 豆腐 みそ ハム	キャベツ もやし ほうれん草 大根	きゅうり にんじん ごほう 長ねぎ・ゆず	851	34.2	28.0	2.5

*都合により、献立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。

*主な材料は、使用しているすべての材料を記載しているわけではありません。

平均値	819 kcal	32.7 g	24.9 g	2.6 g
中学校基準値	830kcal	13~20%	20~30%	2.5g未満

※たんぱく質、脂質は摂取エネルギーに占める割合

12月期の給食費の振替日は、
12月25日(水)です。前日までに
振替口座への入金をお願いします



中学校給食の1食あたりの
食塩相当量基準は
2.5 g 未満です。

12月8日は「有機農業の日」

12月8日は「有機農業の日(オーガニック・デイ)」です。有機農業とは、化学農薬や化学肥料を使わず、環境への負担を少なくして行う農業のことをいいます。



11月1日から給食のお米は、化学農薬・化学肥料を使用しない環境にやさしい栽培方法で生産された「きさらづ学校給食米®」を使用しています。



6日のにんにくは、木更津産の化学農薬・化学肥料を使用しない「にんにく」を使用しています。

