

12 月こんだて予定表

小学校  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 よ う				栄 養 素 量			
		しゅよく・のみもの こぶくろなど	おかず	おもにエネルギー のもとになる	おもに体をつくる もとになる	おもに体の調子を 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 ぎゅうにゅう	ハッシュドポーク わかどりのレモンパジルやき(2こ) ごぼうサラダ	米 油	じゃがいも さとう	牛乳 とり肉 ひよこまめ	たまねぎ マッシュルーム トマト ごぼう きゅうり	641	25.7	18.7	2.4
3	火	ごはん ぎゅうにゅう	にくだんこのすぶたかつ クイッティオサラダ ゆずゼリー	米 さとう 米粉めん	油 でんぱん ごま	牛乳 ぶた肉	たけのこ たまねぎ 干しいたけ とうもろこし	651	26.5	18.1	1.9
4	水	ごはん かりかけ ぎゅうにゅう	さばのゆずみそに いそあえ みぞれなべ	米 ごま	さとう ごま油	牛乳 わかめ とり肉 牛揚げ	きゅうり もやし 長ねぎ えのきたけ	601	25.8	22.2	1.8
5	木	はちみつパン ぎゅうにゅう	タラのサラダステーキ フロッキーのサラダ はくさいのとうにゅうクリームスープ	パン とうにゅうバター	油	牛乳 ウィンナー 豆腐	にんじん フロッキー たまねぎ マッシュルーム	646	26.8	25.1	1.9
6	金	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのおこうじやき レンコンサラダ レタスのスープ りんごタルト	米 油	でんぱん	牛乳 わかめ 豆腐	にんにく にんじん とうもろこし えのきたけ	652	27.5	19.1	2.1
9	月	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグケチャップソース おいものにも こんぶのサラダ	米 じゃがいも さとう	さとう 油 ごま油	牛乳 ぶた肉 こんぶ	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ にんにく	622	26.8	20.7	2.2
10	火	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのスタミナいため ほうれんそうのナムル 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	長ねぎ にんにく たまねぎ えのきたけ	606	27.0	17.2	1.6
11	水	ごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 ささみのサラダ ねぎまじゅう	米 さとう ごま油	油 でんぱん 小麦粉	牛乳 だいず みそ	にんにく たまねぎ えのきたけ きゅうり 干しいたけ にんじん もやし	587	29.2	16.6	1.9
12	木	テーブルロールパン ぎゅうにゅう	ミートソースパスタ クリスピーチキン はなやさいサラダ	パン 油	マカロニ さとう	牛乳 だいず とり肉	にんじん にんにく トマト とうもろこし	673	28.8	23.1	2.4
13	金	ごはん ぎゅうにゅう	さばうまみほし ひじきのいために にくだんごはくさいのスープ	米 はるさめ	油 さとう	牛乳 ひじき だいず とり肉	にんじん はくさい えのきたけ	633	26.5	24.3	1.9
16	月	ごはん ぎゅうにゅう	ほうぎょうぎ あつあげのみそいため トックスープ	米 さとう トック	油 でんぱん	牛乳 生揚げ みそ	にんじん たけのこ にんにく しょうが こまつな	597	21.0	16.0	2.0
17	火	セルフサンド (まるがたコッパパン) ぎゅうにゅう	たれつきハンバーグ ゆでキャベツ レタスとマカロニのスープ	パン	マカロニ	牛乳 ぶた肉 豆腐	にんじん にんにく ウィンナー	600	28.0	22.2	2.3
18	水	ごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー やさしいツナサラダ 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	にんにく えだまめ にんじん キャベツ	723	23.6	20.6	2.4
19	木	ごはん きざらつさんやきのり ぎゅうにゅう	あじのマスタードばんこやき キャベツのぼんずあえ ぶたじる 	米 さとう	パン粉 ごま油	牛乳 ぶた肉 油揚げ のり	にんにく しょうが たまねぎ レモン きゅうり ごぼう 長ねぎ	584	27.5	18.3	1.8
20	金	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのでりやき ひじきのマリネ みそちゃんこ(いもちいり)	米 さとう	油 じゃがいも	牛乳 ハム 豆腐 みそ	にんじん 大根 干しいたけ きゅうり	620	31.4	18.7	2.0

*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。

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。



小学校給食(中学年)の
1食分あたりの食塩相当量基準は
2.0g未満です。

平均値	629 kcal	26.8 g	20.1 g	2.0 g
小学校基準値	650kcal	13~20%	20~30%	2.0g未満

※たんぱく質、脂質は摂取
エネルギーに占める割合
※基準値は小学校中学年(3・4年生)
を基準にした値です。

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。

