

# 1 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		おもなざいりょう			栄養素量					
		しゅく・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		
7	火	ごはん ぎゅうにゅう	さばかんこくかつやき いそあえ にくじゃが	米 じゃがいも さとう	ごま油 油	牛乳 のり さば ぶた肉	ほうれんそう たまねぎ にんじん もやし	628	27.0	23.4	1.9	
8	水	ごはん ぎゅうにゅう	ハッシュドポーク クイツィオサラダ	米 油	じゃがいも 米粉めん	牛乳 だいた ずツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム	619	23.9	17.4	1.8	
9	木	しゅくはん ブルーベリージャム ぎゅうにゅう	なすとトマトのグラタン コーンポタージュ いよかんゼリー	パン マカロニ	じゃがいも 油	牛乳 豆乳	ベーコン にんじん たまねぎ なす	687	20.4	26.1	2.1	
10	金	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグケチャップソース わかめサラダ しらたまだんごじる まんてんくろまめ	米 ごま	白玉粉 じゃがいも	牛乳 ぶた肉 黒だいた ず	とり肉 わかめ きゃべつ にんじん	644	26.0	17.1	1.9	
14	火	ごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 パンパンジーかうサラダ レモンゼリー	米 ごま さとう	油 ごま油 でんぶん	牛乳 ぶた肉 とり肉	豆腐 だいた ずみそ	622	29.9	17.9	2.1	
15	水	ごはん ぎゅうにゅう	あじしょうがじょうゆフライ こんぶのサラダ みそじる メープルマフィン	米 ごま油 油	さとう じゃがいも	牛乳 こんぶ 豆腐 みそ	あじ ハム 油揚げ	きゅうり きゃべつ どうもろこし	641	23.7	20.8	2.0
16	木	テーブルロール ぎゅうにゅう	やきそば ブロッコリーサラダ ヨーグルト	パン ちゅうかめん	油	牛乳 とり肉	ぶた肉 ヨーグルト	きゃべつ にんじん たまねぎ 青ピーマン	621	25.9	19.1	2.8
17	金	ごはん ぎゅうにゅう	まつかぜやき れんこんサラダ さつまじる あじつきごまかな	米 さつまいも	さとう	牛乳 豆腐 かたくちいわし	とり肉 みそ	れんこん にんじん きゅうり どうもろこし	574	25.7	14.5	2.1
20	月	ごはん きさらづさんやきのり ぎゅうにゅう	さばおろしに はるさめサラダ みそじる	米 さとう さつまいも	はるさめ ごま油	牛乳 ハム のり	さば みそ	にんじん きゅうり きくらげ 大根	604	21.6	20.7	2.0
21	火	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのマーメレードやき ビーフいため みぞれなべ	米 さとう	ビーフン ごま油	牛乳 ぶた肉 油揚げ	とり肉 豆腐 だいた ず	にんじん たまねぎ にんじん もやし マーメレード	624	31.0	17.3	2.1
22	水	ごはん ぎゅうにゅう	だいたのキーマカレー ひじきのマリネ みかん	米 さとう	油	牛乳 だいた ずツナ	ぶた肉 ひじき	たまねぎ にんじん にんじん えだまめ	694	27.5	21.8	2.5
23	木	ほちみつパン ぎゅうにゅう	ハムカツ (ソース) まめのサラダ ABCスープ	パン マカロニ	油	牛乳 とり肉 ウインナー	ハム だいた ず	きゅうり ブロッコリー えだまめ にんじん	647	25.4	25.2	2.9
24	金	ごはん ぎゅうにゅう	あじあげに かたごぼん みそちゃんこ	米 さとう	油	牛乳 ぶた肉 とり肉	あじ みそ 油揚げ	ごぼう にんじん さやいんげん にんじん しょうが	611	32.6	18.6	1.9
27	月	ごはん ぎゅうにゅう	ホイコーロー たこやき トックスープ あおりにかじゅうグミ	米 油 ごま	さとう ごま油 トック	牛乳 みそ たこ	ぶた肉 わかめ	長ねぎ にんにく きゃべつ 青ピーマン	620	24.1	15.9	2.2
28	火	ごはん ぎゅうにゅう	シルバーのみしょうやき きりほしだいこんのちゅうかあえ ちくせんに	米 ごま油 さといも	さとう 油	牛乳 ツナ 竹輪	シルバー ぶた肉	切干しだいこん きゅうり にんじん レモン	606	28.2	16.9	2.0
29	水	ごはん ぎゅうにゅう	ねぎしおふたどんのぐ チヂミ みそじる チーズ	米 でんぶん	ごま ごま油	牛乳 生揚げ みそ	ぶた肉 わかめ チーズ	もやし 長ねぎ きゃべつ レモン	653	27.5	23.0	2.7
30	木	こくどうパン ぎゅうにゅう	オムレツ (ケチャップ) もやしのカレーサラダ レタスとマカロニのスープ	パン 油	さとう マカロニ	牛乳 ハム 豆腐	卵 とり肉	もやし きゅうり にんにく	592	27.3	23.1	2.6
31	金	ごはん ぎゅうにゅう	どうぶつハンバーグ だいこんサラダ とんじる	米 でんぶん ごま	さとう ごま油 さといも	牛乳 ハム みそ	豆腐 ぶた肉	大根 にんじん きゅうり	594	23.3	19.8	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。

1月期の給食費の振替日は、  
1月31日(金)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食あたりの食塩相当量基準は  
**2.0g未満**です。

平均値	627 kcal	26.2 g	19.9 g	2.2 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。

## 全国学校給食週間

1月24日~1月30日は、木更津市を含む近隣市でとれた野菜(近在野菜)を使用する予定です。

おいしいよ!

冬の野菜とくだもの