

1 月こんだて予定表



中学校



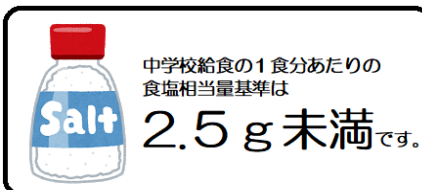
人参の皮使用で食品ロス削減！木更津市学校給食センター

日	曜日	こ ん だ て		お も な ざ い り よ 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		
7	火	ごはん 牛乳	さば韓国風焼き 磯和え 肉じゃが	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 にんじん もやし	たまねぎ えだまめ	797	32.9	26.9	2.3
8	水	ごはん 牛乳	ハッシュドポーク クイッティオサラダ	米 油 さとう	じゃがいも 米粉めん	牛乳 だいず ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム	とうもろこし きゅうり	798	29.6	20.4	2.3
9	木	食パン ブルーベリージャム 牛乳	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	トマト とうもろこし	837	24.0	32.6	2.6
10	金	ごはん 牛乳	ハンバーグケチャップソース わかめサラダ 白玉団子汁 まんてん黒豆	米 ごま	白玉粉 じゃがいも	牛乳 ぶた肉 黒だいず	きゅうり キャベツ にんじん	大根 長ねぎ 干しいたけ	827	32.2	19.9	2.4
14	火	ごはん 牛乳	麻婆豆腐 パンバンジー風サラダ 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 だいず みそ	にんじん たまねぎ 長ねぎ にんじん とうもろこし	793	37.4	21.0	2.6
15	水	ごはん 牛乳	松風焼き ごんぶのサラダ みそ汁 メープルマフィン	米 ごま油	さとう じゃがいも	牛乳 ごんぶ 豆腐 みそ	とり肉 ハム 油揚げ	きゅうり キャベツ とうもろこし	745	29.1	19.5	2.6
16	木	テーブルロール 牛乳	焼きそば ブロッコリーサラダ みかん	パン ちゅうかめん	油	牛乳 とり肉	キャベツ にんじん たまねぎ 青ピーマン	ブロッコリー きゅうり とうもろこし みかん	754	29.9	21.9	3.5
17	金	ごはん 牛乳	豆腐ハンバーグ れんこんサラダ さつま汁 味付小魚	米 でんぶん	さとう さつまいも	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 とうもろこし	818	29.3	23.5	3.0
20	月	ごはん 木更津産焼きのり 牛乳	さばおろし煮 春雨サラダ みそ汁	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	766	25.8	23.7	2.6
21	火	ごはん 牛乳	おからコロッケ ビーフン炒め みぞれ鍋	米 じゃがいも さとう	ビーフン 油 ごま油	牛乳 ぶた肉 油揚げ	おから 豆腐 だいず	にんじん たまねぎ にんじん もやし きくらげ 大根・はくさい にんにく・しょうが 長ねぎ こまつな	809	28.3	23.4	2.2
22	水	ごはん 牛乳	大豆のキーマカレー ひじきのマリネ	米 さとう	油	牛乳 だいず ツナ	ぶた肉 ひじき	たまねぎ にんにく・しょうが にんじん えだまめ	836	33.3	26.0	3.2
23	木	はちみつパン 牛乳	肉団子(2個) 豆のサラダ ABCスープ	パン マカロニ	油	牛乳 とり肉 ウインナー	ぶた肉 だいず	きゅうり ブロッコリー えだまめ にんじん	752	30.7	26.9	3.3
24	金	ごはん 牛乳	あじ揚げ煮 豚こぼろ 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 にんにく・しょうが	781	40.3	21.6	2.4
27	月	ごはん 牛乳	ホイコーロー 焼売(2個) トックススープ 青りんご果汁グミ	米 油 ごま	さとう ごま油 トック	牛乳 みそ	ぶた肉 わかめ	長ねぎ にんにく キャベツ 青ピーマン	807	31.5	17.9	3.0
28	火	ごはん 牛乳	シルバーの味噌焼き 切干大根の中華和え 筑前煮 ヨーグルト	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 ヨーグルト	切干だいこん きゅうり にんじん 干しいたけ	779	36.9	19.9	2.4
29	水	ごはん 牛乳	ねぎ塩豚丼の具 棒餃子 みそ汁 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 キャベツ レモン	758	35.3	22.1	3.2
30	木	黒糖パン 牛乳	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	773	34.7	29.3	3.5
31	金	ごはん 牛乳	あじ生妻醤油フライ 大根サラダ 豚汁 黒糖ピーンズ	米 油 ごま	さとう ごま油 さといも	牛乳 ハム みそ 豆腐	あじ ぶた肉 だいず	大根 にんじん きゅうり	773	31.3	22.6	2.6

*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。



平均値	789 kcal	31.8 g	23.3 g	2.8 g
		16 %	27 %	
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

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(近郊野菜)を使用する予定です。

おいしいよ！

