

12 月こんだて予定表



小学校



人参・大根の皮使用で
食品ロス削減！

木更津市学校給食センター

今月のお米は、「きさらづ学校給食米[®]」(有機米)を使用しています。

日	曜日	こ ん だ て		お も な ざ い り よ う				栄 養 素 量			
		しゅよく・のみのもの 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
1	月	ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう	さばのしおやき ごまあえ おいものそぼろに	米 さとう 油	ごま じゃがいも さといも	牛乳 ぎぼ ぶた肉	にんじん こまつな もやし	631	25.3	22.3	2.4
2	火	ごはん ぎゅうにゅう	ポテトとおこめのささみカツ ごもくきんぴら みそしる	米 さとう	油 さといも	牛乳 ぶた肉 油揚げ みそ	にんじん ごぼう さやいんげん	588	25.4	19.4	2.3
3	水	ごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 ナムル みかんゼリー	米 さとう ごま	油 ごま油 でんぶん	牛乳 ぶた肉 ハム	にんじん たまねぎ 長ねぎ にら	595	25.4	16.5	1.9
4	木	こくとうパン ぎゅうにゅう	カレーうどん にんじんぎょうざ ブロッコリーサラダ	パン 小麦粉	うどん でんぶん	牛乳 なると	にんじん たまねぎ 干しいたけ	631	24.9	19.0	2.6
5	金	ごはん ぎゅうにゅう	にくだんごのすぶたふう クイツィオサラダ	米 でんぶん さとう	油 米粉めん	牛乳 ツナ	にんじん たまねぎ たけのこ えだまめ	609	22.4	18.9	1.5
8	月	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのたつたあげ はるさめサラダ レタスとわかめのスープ ヨーグルト	米 はるさめ ごま油	油 さとう	牛乳 ハム 豆腐 ヨーグルト	にんじん きゅうり きくらげ	614	25.9	19.8	2.4
9	火	ごはん ぎゅうにゅう	ハッシュドポーク きゅうりとキャベツのサラダ チーズ	米 じゃがいも	油 さとう	牛乳 だいず チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム	588	23.9	17.3	2.1
10	水	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのマーマレードやき れんこんサラダ トックスープ	米 油	さとう トック	牛乳 ぶた肉 油揚げ	にんじん きゅうり れんこん とうもろこし	578	29.7	15.4	2.0
11	木	コッパパン ぎゅうにゅう	ウインナートマトソースがけ ゆでキャベツ ふゆやさいのとうにゅうシチュー	パン マカロニ	じゃがいも	牛乳 とり肉 豆乳	にんじん たまねぎ はくさい	633	27.9	29.6	2.6
12	金	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのスタミナいため きりぼしだいこんのちゅうかあえ	米 はるさめ ごま	油 さとう ごま油	牛乳 みそ	にんじん たまねぎ 長ねぎ はくさい	555	23.4	17.2	1.5
15	月	ごはん ぎゅうにゅう	にくだんご(2コ) おかかあえ とんじる ゆずゼリー	米 じゃがいも	さとう	牛乳 とり肉 かつお節	にんじん こまつな はくさい	611	23.9	16.8	3.0
16	火	しょくパン チョコクリーム ぎゅうにゅう	ミートソースパスタ まめのサラダ あじつきこざかな	パン 油	マカロニ さとう	牛乳 だいず	にんじん たまねぎ セロリ にんにく	595	29.3	19.6	2.1
17	水	ごはん ぎゅうにゅう	あじあげに ひじきのサラダ みぞれなべ	米	さとう	牛乳 ひじき とり肉 油揚げ	にんじん きゅうり とうもろこし えだまめ	573	27.4	19.2	1.7
18	木	ごはん ジョアストロベリー	ポークカレー わかめサラダ クリスマスカップケーキ	米 ごま	じゃがいも 油	牛乳 ぶた肉 ジョア わかめ	にんじん たまねぎ にんにく・しょうが	604	18.7	13.1	2.4
19	金	ごはん きさらづさんやきのり ぎゅうにゅう	メンチカツ あさづけ だいこんとぶたにくのうまに	米 ごま油	油 さとう	牛乳 ぶた肉 生揚げ	にんじん キャベツ きゅうり	659	24.4	26.8	1.8
22	月	ごはん ぎゅうにゅう	ほしのハンバーグデミグラスソース フライドポテト パンプキンスープ	米	油 じゃがいも	牛乳 ぶた肉 豆乳	にんじん たまねぎ	614	20.5	20.8	1.7

*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。

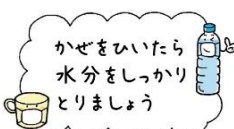
平均値	605 kcal	24.9 g	19.5 g	2.1 g
		16 %	29 %	
小学校基準値	650kcal	13～20%	20～30%	2.0g未満

※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月期の給食費の振替日は、
12月25日(木)です。月末では
ないのでご注意ください。



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。



発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、服水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。

