

12月こんだて予定表



中学校



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

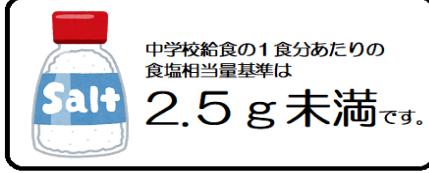
今月のお米は、「きさらづ学校給食米®」(有機米)を使用しています。

| 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 のものとなる | 主に体をつくる ものとなる | 主に体の調子を 整えるものとなる | 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 牛乳 | さばの塩焼き ごま和え おいものそぼろ煮 | 米 さとう 油 | ごま じがいも さといも | 牛乳 ぶた肉 | さば にんじん こまつな もやし | キャベツ たまねぎ さやいんげん | 808 | 31.0 | 26.1 |
| 2 | 火 | ごはん 牛乳 | 豆腐ハンバーグ 五目きんぴら みそ汁 味付小魚 | 米 さとう でんぶん | 油 さといも | 牛乳 ぶた肉 油揚げ みそ・豆腐 | とり肉 さつま揚げ わかめ かたくちいわし | にんじん ごぼう さやいんげん | 大根 はくさい | 756 | 32.8 |
| 3 | 水 | ごはん 牛乳 | 麻婆豆腐 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 | 豆腐 だいす みそ | にんじん たまねぎ 長ねぎ にら | ほうれんそう もやし にんにく・しょうが 干しいたけ | 761 | 32.2 |
| 4 | 木 | 黒糖パン 牛乳 | カレーうどん にんじん揚げ餃子 プロッコリーサラダ | パン 小麦粉 油 | うどん でんぶん | 牛乳 なると | とり肉 | にんじん たまねぎ 干しいたけ | こまつな プロッコリー きゅうり | 793 | 29.1 |
| 5 | 金 | ごはん 牛乳 | 肉団子の酢豚風 クイッティオサラダ | 米 でんぶん さとう | 油 米粉めん | 牛乳 ツナ | とり肉 | にんじん たまねぎ たけのこ えだまめ | 干しいたけ にんにく・しょうが とうもろこし きゅうり | 785 | 27.7 |
| 8 | 月 | ごはん 牛乳 | うま塩ねぎまんじゅう(2個) 春雨サラダ レタスとわかめのスープ ヨーグルト | 米 さとう | はるさめ ごま油 | 牛乳 ハム 豆腐 ヨーグルト | ぶた肉 とり肉 わかめ | にんじん きゅうり きくらげ | にんにく たまねぎ レタス | 728 | 29.6 |
| 9 | 火 | ごはん 牛乳 | 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 だいす チーズ | ぶた肉 とり肉 | にんじん たまねぎ マッシュルーム | トマト きゅうり キャベツ | 768 | 31.3 |
| 10 | 水 | ごはん 牛乳 | ボテトとお米のささみカツ れんこんサラダ トックスープ | 米 さとう | 油 トック | 牛乳 ぶた肉 | とり肉 油揚げ | にんじん きゅうり れんこん とうもろこし | 大根 長ねぎ もやし にら | 758 | 30.3 |
| 11 | 木 | コッペパン 牛乳 | ウインナートマトソースがけ ゆでキャベツ 冬野菜の豆乳シチュー | パン マカロニ | じゃがいも | 牛乳 とり肉 豆乳 | ウインナー ベーコン | にんじん たまねぎ はくさい | かぶ キャベツ | 775 | 33.2 |
| 12 | 金 | ごはん 牛乳 | 豚肉のスタミナ炒め 切干大根の中華和え ゆずゼリー | 米 はるさめ ごま | 油 さとう ごま油 | 牛乳 みそ | ぶた肉 ツナ | にんじん たまねぎ 長ねぎ はくさい | もやし にら 切干したいこん レモン | 742 | 28.9 |
| 15 | 月 | ごはん 牛乳 ミルメーク | さわらの竜田揚げ おかか和え 豚汁 | 米 じゃがいも ごま油 | 油 さとう | 牛乳 ぶた肉 かつお節 | さわら 豆腐 みそ | にんじん こまつな はくさい | 大根 えのきたけ 長ねぎ | 754 | 30.0 |
| 16 | 火 | 食パン チョコクリーム 牛乳 | ミートソースパスタ 豆のサラダ | パン 油 | マカロニ さとう | 牛乳 だいす | ぶた肉 とり肉 | にんじん たまねぎ セロリ にんにく | マッシュルーム きゅうり プロッコリー えだまめ・トマト | 788 | 35.7 |
| 17 | 水 | ごはん 牛乳 | 鶏肉のマーマレード焼き ひじきのサラダ みぞれ鍋 | 米 | さとう | 牛乳 ひじき 油揚げ | とり肉 ハム 豆腐 | にんじん きゅうり とうもろこし えだまめ | 大根 はくさい 長ねぎ・こまつな マーマレード | 745 | 37.8 |
| 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 クリスマスカッピーケーキ | 米 ごま | じゃがいも 油 | 牛乳 わかめ | ぶた肉 | にんじん たまねぎ にんにく・しょうが | きゅうり キャベツ | 782 | 24.4 |
| 19 | 金 | ごはん 木更津産焼きのり 牛乳 | メンチカツ 浅漬け 大根と豚肉のうま煮 | 米 さとう | 油 ごま油 | 牛乳 ぶた肉 生揚げ | とり肉 のり | にんじん キャベツ きゅうり | 大根 ごぼう さやいんげん | 824 | 32.1 |
| 22 | 月 | ごはん 牛乳 | 星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 じゃがいも | 油 じゃがいも | 牛乳 ぶた肉 | とり肉 豆乳 | にんじん たまねぎ | マッシュルーム かぼちゃ | 807 | 27.7 |

*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。

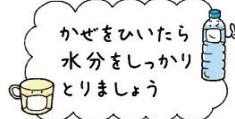
*主な材料は、使用しているすべての材料を記載しているわけではありません。

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。



| | | | | |
|--------|----------|--------|--------|--------|
| 平均値 | 773 kcal | 30.9 g | 22.8 g | 2.7 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



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、脱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。

