

1 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
9	金	ごはん ぎゅうにゅう	ハッシュドポーク クイッティオのサラダ さくらゼリー	米 米粉 さとう	じゃがいも 油 米粉めん	牛乳 だいた ツナ	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト とうもろこし きゅうり	639	22.7	18.0	1.9
13	火	ごはん ぎゅうにゅう	つくねやき しらたまごに こんぱのサラダ おこめのパバロア(みかん)	米 でんぱん ごま油	さとう 白玉こ ごま油	牛乳 ぶた肉 こんぱ 油揚げ ハム	にんじん 大根 ごぼう こまつな とうもろこし キャベツ にんにく たまねぎ	653	23.5	19.3	2.4
14	水	ごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 パンパンジーサラダ いちごクレープ	米 さとう でんぱん	油 ごま油 ごま	牛乳 豆腐 みそ ぶた肉 だいた とり肉	にんじん にんにく・しょうが 干しいたけ たまねぎ 長ねぎ・にら 切干しだいこん きゅうり もやし	671	27.9	22.1	2.1
15	木	はちみつパン ぎゅうにゅう	やさしいコロッケ (ソース) ABCスープ ブロッコリーサラダ	パン パン粉 マカロニ	じゃがいも 油	牛乳 ぶた肉	にんじん グリンピース たまねぎ キャベツ ほうれんそう ブロッコリー とうもろこし	600	22.7	21.2	2.5
16	金	ごはん ぎゅうにゅう ミルメーク	とりにくのおこうじやき ひつつみじる ひじきのいために	米 さとう	米粉めん 油	牛乳 油揚げ ぶた肉 さつま揚げ	にんじん にんにく たまねぎ 大根 ごぼう 長ねぎ 干しいたけ こまつな	652	28.6	18.8	2.7
19	月	ごはん きさらづさんやきのり ぎゅうにゅう	ポテトソースいりハンバーグ みそしる やさしいため サイダーふうゼリー	米 油	でんぱん	牛乳 とり肉 わかめ ぶた肉 のり みそ 生揚げ さつま揚げ	にんじん たまねぎ えのきたけ しょうが キャベツ にんにく もやし きくらげ	621	25.5	20.2	2.4
20	火	コッペパン チョコだいたクリーム ぎゅうにゅう	タンメン ぼうぎょうざ ひじきのマリネ	パン 油 さとう	ちゅうかめん ごま油 小麦粉	牛乳 ひじき ぶた肉 ツナ	にんじん たまねぎ はくさい きゅうり とうもろこし	635	25.4	28.4	3.2
21	水	ごはん ぎゅうにゅう	あじあげに みそちゃんこ ごまあえ とうにゅうプリンタルト	米 でんぱん さとう	油 はるさめ ごま	牛乳 ぶた肉 生揚げ	にんじん にんにく・しょうが はくさい にら もやし 干しいたけ ほうれんそう ごぼう	682	28.0	23.3	2.1
22	木	ごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー わかめサラダ ヨーグルト	米 じゃがいも ごま	油 米粉 ごま	牛乳 だいた ツナ	にんじん にんにく たまねぎ りんご キャベツ とうもろこし しょうが	644	24.6	18.5	2.4
23	金	ごはん ぎゅうにゅう	ビビンバいため あつやきたまご トックいりわかめスープ	米 さとう トック	油 ごま油 ごま	牛乳 だいた とり肉 ぶた肉 卵 わかめ	にんじん もやし にら にんにく たまねぎ 長ねぎ チンゲンサイ	600	27.3	16.6	2.5
◆◆◆◆◆ 1月24日から30日は全国学校給食週間です！木更津市や袖ヶ浦市でとれた食材を使用しています(太字) ◆◆◆◆◆											
26	月	ごはん ぎゅうにゅう	さけのしおやき さつまじる あさづけ きゅうしゅくしゅうかんゼリー(りんご)	米 トック	油 さつまいも	牛乳 ぶた肉 さけ みそ	にんじん 大根 キャベツ きゅうり ごぼう こまつな しょうが	600	26.2	11.9	2.7
27	火	ごはん ぎゅうにゅう	ねぎしおぶたどんのぐ チキンナゲット(2こ) にくだんごとはるさめのスープ	米 ごま油 はるさめ	ごま でんぱん	牛乳 とり肉 ぶた肉 おから	にんじん にんにく 長ねぎ キャベツ たまねぎ レモン もやし 干しいたけ	594	28.1	18.2	1.9
「きさらギョツ」給食 木更津市でとれた食材をギョツとつめこみました											
28	水	ごはん ぎゅうにゅう	きさらづさんぶたにくしゅうまい(2こ) きさらづさんとしる ちくわのりあえ きさらづさんなしゼリー	米 油 ごま油 ごま	小麦粉 さといも さとう	牛乳 のり 竹輪 ぶた肉 みそ 生揚げ	にんじん にんにく 大根・長ねぎ なし たまねぎ キャベツ タアサイ	662	24.4	20.8	2.5
29	木	しよくパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう	ハンバーグケチャップソース とうにゅうのクリームシチュー	パン 油	マカロニ 米粉	牛乳 とり肉 豆乳 ぶた肉 ベーコン	にんじん はくさい たまねぎ ほうれんそう とうもろこし マッシュルーム	646	28.7	24.3	2.7
30	金	ごはん ぎゅうにゅう	ポロニアカツ レタスとうふのスープ ナムル	米 トック さとう ごま油	油 でんぱん ごま	牛乳 とり肉 ハム 豆腐	にんじん にんにく レタス ほうれんそう とうもろこし もやし	621	21.9	19.6	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。

1月期の給食費の振替日は、
2月2日(月)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	635 kcal	25.7 g	20.1 g	2.4 g
		16 %	28 %	
小学校基準値	650 kcal	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。