

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 | こんだけ | | おもなざいりょう | | | | | 栄養素量 | | | | | |
|-------------|-----------------------------|--|------------------------|----------------------|---------------------------|--------------------------|----------------------------------|------------------------------|------------------------------|------|------|------|-----|
| | しゅしょく・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 のもとになる | 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 だいす ツナ | ぶた肉 ツナ | にんじん マッシュルーム とうもろこし | たまねぎ トマト 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 しらたまぞうに こんぶのサラダ おこめのババロア(みかん) | 米 でんぶん ごま油 | さとう 白玉こ | 牛乳 ぶた肉 こんぶ | とり肉 油揚げ ハム | にんじん とうもろこし | 大根 こまつな キャベツ | にんじん にんにく | 23.5 | 19.3 | 2.4 | |
| 14 水 | ごはん ぎゅうにゅう | マー婆ーどうふ バンバンジーサラダ いちごクレープ | 米 さとう でんぶん | 油 ごま油 ごま | 牛乳 豆腐 みそ | ぶた肉 だいす とり肉 | にんじん 長ねぎ・にら | にんにく・しょうが 切干したいこん きゅうり | たまねぎ 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 たまねぎ ほうれんそう | グリンピース キャベツ ブロッコリー | にんにく・しょうが たまねぎ | 600 | 22.7 | 21.2 | 2.5 |
| 16 金 | ごはん ぎゅうにゅう ミルマーク | とりにくのしおこうじやき ひつみじる 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 | とり肉 ひじき だいす | にんじん たまねぎ 干しいたけ | 大根 長ねぎ | にんにく 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 やさいいため サイダーふうぜりー | 米 油 | でんぶん | 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 えのきたけ キャベツ もやし | たまねぎ しょうが にんにく | きくらげ | 621 | 25.5 | 20.2 | 2.4 |
| 20 火 | コッペパン ぎゅうにゅう | タンメン チョコだいすクリーム 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 | にんにく・しょうが もやし キャベツ | 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 でんぶん さとう | 油 はるさめ ごま | 牛乳 ぶた肉 生揚げ | あじ とり肉 みそ | にんじん はくさい もやし ほうれんそう | にんにく・しょうが にら 干しいたけ | 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 | 牛乳 だいす ツナ | ぶた肉 わかめ ヨーグルト | にんじん たまねぎ キャベツ しょうが | にんにく りんご | とうもろこし | 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 だいす とり肉 | ぶた肉 卵 わかめ | にんじん にら たまねぎ チングンサイ | もやし にんにく | 長ねぎ | 600 | 27.3 | 16.6 | 2.5 |
| 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 きゅうしょ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 キャベツ ごぼう しょうが | 大根 きゅうり こまつな | にんにく・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 でんぶん | 牛乳 とり肉 | ぶた肉 おから | にんじん 長ねぎ たまねぎ もやし | にんにく キャベツ レモン | にんにく キャベツ 干しいたけ | 594 | 28.1 | 18.2 | 1.9 |
| 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) きさらづさんとんじる ちくわののりあえ 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 | きゅうり キャベツ タアサイ たまねぎ | にんにく キャベツ タアサイ たまねぎ | 662 | 24.4 | 20.8 | 2.5 |
| 29 木 | しょくパン ぎゅうにゅう | ハンバーグケチャップソース ど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 たまねぎ ほうれんそう とうもろこし | はくさい マッシュルーム | にんにく キャベツ タアサイ たまねぎ | 646 | 28.7 | 24.3 | 2.7 |
| 30 金 | ごはん ぎゅうにゅう | ボロニアカツ レタスととうふのスープ ナムル | 米 トック さとう ごま油 | 油 でんぶん ごま | 牛乳 とり肉 | ハム 豆腐 | にんじん レタス とうもろこし | にんにく ほうれんそう もやし | にんにく キャベツ タアサイ たまねぎ | 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。



| | | | |
|--------|-------------------|--------|--------|
| 平均値 | 635 kcal 16 % | 28 % | 2.4 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)