

1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

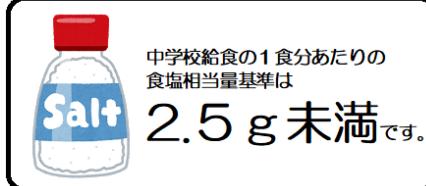
今月のお米は、「きさらづ学校給食米®」(有機米)を使用しています。

日	曜日	こんだけ		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 ものとになる	主に体の調子を 整えるものとになる	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 牛乳	ハッシュドポーク レモンバジルナゲット クイッティオのサラダ アセロラミルク	米 米粉 さとう	じゃがいも 油 米粉めん	牛乳 だいす とり肉	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	851	30.4	22.9	2.8
13	火	ごはん 牛乳	つくね焼き 白玉ぞう煮 こんぶのサラダ だいだいのババロア	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 たまねぎ	807	28.6	21.0	2.9
14	水	ごはん 牛乳	麻婆豆腐 棒ぎょうざ パンバンジーサラダ	米 さとう でんぶん 小麦粉	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 きゅうり	にんにく 干しいたけ 切干したいこん もやし・キャベツ	814	36.9	23.2	3.1
15	木	はちみつパン 牛乳 ミルメーカー	スペイシーチキン ABCスープ ブロッコリーサラダ 豆乳プリンタルト	パン 油	マカロニ	牛乳 とり肉	ぶた肉	にんじん たまねぎ ほうれんそう	とうもろこし キャベツ ブロッコリー	871	37.7	31.3	3.2
16	金	ごはん 牛乳	あじフライ (ソース) ひつみ汁 ひじきの炒め煮	米 さとう パン粉	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 あじ	にんじん 干しいたけ ごぼう	こまつな 大根 長ねぎ	782	30.2	21.2	2.7
19	月	ごはん 木更津産焼きのり 牛乳	ポークハムカツ みそ汁 野菜炒め ヨーグルト	米 油 パン粉	じゃがいも でんぶん	牛乳 ハム・みそ わかめ ぶた肉	のり 生揚げ さつま揚げ ヨーグルト	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	799	30.3	22.5	3.0
20	火	コッペパン チョコ大豆クリーム 牛乳	タンメン 中華ラビオリ ひじきのマリネ マンゴーアセロラゼリー	パン 油 さとう	ちゅうあかめん 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	にんにく もやし キャベツ とうもろこし	815	30.3	32.8	3.9
21	水	ごはん 牛乳	鶏肉の竜田揚げ みそちゃんこ ごま和え	米 でんぶん さとう	油 はるさめ ごま	牛乳 ぶた肉 生揚げ	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 にら 干しいたけ ごぼう	874	35.8	29.1	2.6
22	木	ごはん 牛乳	ポークカレー わかめサラダ チーズ	米 じゃがいも ごま	油 米粉	牛乳 だいす ツナ	ぶた肉 わかめ チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ しようが	にんにく りんご とうもろこし	801	29.9	24.0	3.1
23	金	ごはん 牛乳	ビビンバ炒め 厚焼きたまご トック入りわかめスープ いちごクレープ	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	825	31.6	22.2	2.8
26	月	ごはん 牛乳	◆◆◆◆◆ 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)	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	760	30.5	12.9	3.0
27	火	ごはん 牛乳	ねぎ塩豚丼の具 野菜コロッケ (ソース) 肉団子と春雨のスープ	米 ごま油 はるさめ パン粉	ごま でんぶん じゃがいも	牛乳 とり肉	ぶた肉	にんじん 長ねぎ たまねぎ・もやし レモン グリンピース	にんにく キャベツ 干しいたけ	779	30.6	22.8	2.4
28	水	ごはん 牛乳	「きさらぎゅう ♥ 給食」木更津市でとれた食材をキュッとつめこみました	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 ターサイ たまねぎ	802	29.3	22.5	2.9
29	木	食パン ブルーベリージャム 牛乳	ハンバーグケチャップソース 豆乳のクリームシチュー 味付け小魚	パン 油 ごま	マカロニ 米粉	牛乳 とり肉 豆乳	ぶた肉 ベーコン かたちいわし	にんじん たまねぎ ほうれんそう	はくさい マッシュルーム	846	39.4	30.2	3.7
30	金	ごはん 牛乳	鶏肉の塩こうじ焼き レタスと豆腐のスープ ナムル ウエハース(バニラ)	米 トック さとう ごま油	油 でんぶん ごま	牛乳 豆腐	とり肉 ハム	にんじん レタス とうもろこし もやし	にんにく ほうれんそう	839	35.8	25.1	2.9

*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ヶ月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	818 kcal	32.5 g	24.2 g	3.0 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
1月 24日～30日は、
全國学校給食週間!