

令和7年



4月分こんだて予定表（中学校）

君津市学校給食共同調理場

日	曜日	こんだて名		主な材料とはたらき			えいようか	
				1群・2群	3群・4群	5群・6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g
				主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
9	水	ごはん さけマヨネーズフライ とん汁	牛乳 ひじきの炒め煮	牛乳 さけ とり肉 さつま揚げ 大豆・油揚げ ひじき みそ・豆腐 ぶた肉	にんじん 枝豆 ごぼう 大根 ねぎ	米 油 砂糖 ジャがいも パン粉 マヨネーズ	794 30.9 22.9 2.6	
10	木	コッペパン ウィンナー 小袋ケチャップ	牛乳 コンソメキャベツ アスパラガスの米粉シチュー	牛乳 ウィンナー とり肉 ベーコン スキムミルク チーズ	キャベツ にんじん 玉ねぎ しめじ とうもろこし アスパラガス	パン ジャがいも バター 米粉	773 31.8 33.0 3.1	
11	金	ごはん 赤魚の照り焼き キャベツと油揚げのみそ汁	牛乳 れんこんの金平 アーモンドフィッシュ	牛乳 赤魚 ぶた肉 油揚げ 豆腐 みそ かたくちいわし	れんこん にんじん 枝豆 玉ねぎ キャベツ	米 砂糖 油 アーモンド	739 34.2 18.2 2.5	
14	月	ごはん プレーンオムレツ ハッシュドポーク	牛乳 ツナサラダ	牛乳 ツナ チーズ スキムミルク ぶた肉 たまご	にんにく セロリ キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ にんじん マッシュルーム	米 砂糖 油 ジャがいも 小麦粉	806 28.5 22.2 2.7	
15	火	ごはん ぎょうざ（2個） 野菜とビーフンのスープ	牛乳 こんにゃくの中中華炒め	牛乳 ぶた肉 ハム とり肉	しょうが にんにく にんじん しめじ・枝豆 ねぎ・キャベツ 干ししいたけ もやし 小松菜	米 油 砂糖 でん粉 ビーフン ごま油 小麦粉	745 27.3 18.4 2.7	
16	水	ごはん ハンバーグデミグラスソースがけ ずまし汁	牛乳 みそドレッシングサラダ クレープ	牛乳 とり肉 みそ はんぺん 大豆	しめじ キャベツ もやし にんじん 大根 干ししいたけ みつば 玉ねぎ	米 油 砂糖 ごま油 ごま クレープ	846 29.1 25.9 2.8	
17	木	食パン 牛乳 マカロニのカレー炒め	チョコ大豆クリーム かぼちゃのひき肉フライ とり肉と大根のスープ	牛乳 とり肉 ウィンナー ぶた肉	かぼちゃ にんにく にんじん とうもろこし 玉ねぎ パセリ 大根 ほうれん草	パン マカロニ 油 パン粉 チョコクリーム	850 26.9 35.1 3.6	
18	金	ごはん とりの唐揚げ 若竹汁	牛乳 切干大根の炒め煮 ヨーグルト	牛乳 とり肉 ぶた肉 さつま揚げ 豆腐 わかめ ヨーグルト	しょうが にんにく にんじん さやいんげん 切干大根 干ししいたけ 玉ねぎ だけのこ	米 米粉 でん粉 油 砂糖	800 33.3 20.0 2.6	
21	月	イエローライス 野菜コロッケ クリームソース	牛乳 香ばし和え	牛乳 えび とり肉 スキムミルク	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム もやし キャベツ きゅうり とうもろこし	米 米粉 バター 油 ジャがいも パン粉 小麦粉 砂糖	814 28.7 22.7 2.8	
22	火	ごはん アジフライ 肉豆腐	牛乳 ソース じゃがバターみそ汁	牛乳 あじ ぶた肉 豆腐 とり肉 みそ	にんじん 玉ねぎ ねぎ さやいんげん しょうが にんにく もやし とうもろこし	米 油 砂糖 ジャがいも 豆乳バター ごま油 パン粉 小麦粉	840 32.7 22.2 2.9	
23	水	ごはん チキンカレー ミニいちごレアチーズ	牛乳 ごぼうサラダ	牛乳 スキムミルク とり肉 ハム	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ごぼう きゅうり	米 油 ごま ジャがいも レアチーズ 砂糖	815 25.6 23.8 2.8	
24	木	黒糖食パン チーズはんぺんフライ カラフルサラダ	牛乳 ソース ABCスープ	牛乳 はんぺん ウィンナー チーズ	にんじん ブロッコリー とうもろこし 玉ねぎ キャベツ パセリ	パン 油 マカロニ パン粉 砂糖	755 25.9 27.3 3.7	
25	金	ごはん ひじき入り肉みそ すいとん	牛乳 海藻サラダ	牛乳 ひじき みそ ぶた肉 わかめ とり肉 油あげ こんぶ	しょうが にんにく にんじん ねぎ・小松菜 干ししいたけ とうもろこし もやし・大根 きゅうり・ごぼう	米 油 砂糖 ごま ごま油 さといも すいとん	780 30.7 18.3 3.1	
28	月	ごはん 牛丼の具 黒糖ピーンズ	牛乳 和風マカロニサラダ	牛乳 牛肉 とり肉 かつおぶし 大豆	しょうが にんじん 玉ねぎ ねぎ 小松菜 きゅうり	米 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ（卵不使用）	815 30.8 24.5 2.1	
30	水	ごはん さばのみそ煮 かぶのみそ汁	牛乳 厚揚げとたけのこのさっぱり煮	牛乳 さば とり肉 厚揚げ 豆腐 油揚げ みそ 大豆	しょうが にんじん 玉ねぎ だけのこ きくらげ チンゲンサイ グリーンピース かぶ・小松菜	米 油 砂糖 でん粉	839 34.4 27.5 2.9	

*都合により、食材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。

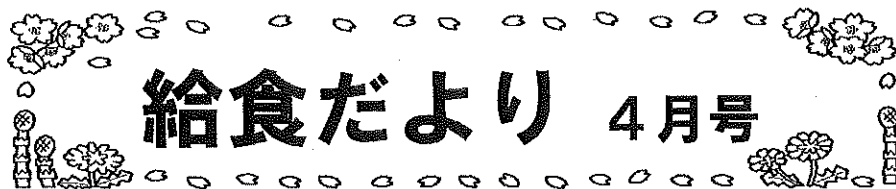
給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

- ①熱いものや重たいものは一人では運ばず、協力して運びましょう。
- ②食器のカゴや食缶は、床に置いてはいけません。
- ③汁物は底からよくかき混ぜて、具と汁を均等に盛り付けます。



- ④トングを使う時は、料理がくずれないように優しくはさんで盛り付けます。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g) 【摂取目標 - の13~20%】	脂質(g) 【摂取目標 - の20~30%】	食塩相当量 (g)
平均値	801	30.0	24.3	2.7
基準値	830	34.2	23.0	2.5



令和7年4月
君津市学校給食共同調理場



新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。今年度も、児童生徒の心と体の健やかな成長を支えるため、「安全・安心でおいしい給食」を心を込めて提供していきます。ご理解とご協力をお願いいたします。給食だよりでは、ご家庭にお伝えしたい「食」に関する情報を発信していきたいと思ひます。

学校給食は生きた教材です

学校給食では、子どもたち一人ひとりの体と心の成長を支えるために、安全・安心で栄養のバランスのよい、おいしい給食を提供していきます。また、学校給食には、望ましい食習慣や実践力を身につけるための教材としての役割もあります。ご家庭でも、ぜひ給食を話題にいただけるとうれしいです。

減塩に取り組んでいます

子どもたちが、将来も健康で元気に過ごすためには、小さな頃から薄味に慣れておくことが大切です。給食は国が定める学校給食摂取基準に沿って献立を作成していますが、食塩相当量を基準値以内に収めることは難しいのが現状です。全児童生徒を対象とした給食アンケートや学校からの声を参考においしく減塩することを心がけています。

君津市の給食

- 市内全小中学校の給食を一つの調理場で作っています。
(小学校12校、中学校7校分、約5350人分)
- 場内に炊飯施設や和え物室があり、炊き込みごはんやサラダなどバラエティに富んだ給食を提供しています。
- アレルギーを持つお子さんのためにアレルギー専用室で作った卵・乳・えび・かにを除去した代替食の提供も行っています。
- 小中学校の給食時間に訪問し、学校給食への理解を深めることへつなげています。



〈ごはん〉

お米は君津市産のコシヒカリです。給食用に減農薬で育てられたお米を使用し、調理場で炊いた炊きたてのご飯を毎日提供しています。炊き込みごはんも登場します。



〈その他の食材〉

- ・野菜・・・旬の時期には、君津市産や千葉県産を含む近隣市で育てられた野菜を多く使うよう心がけています。
- ・豚肉・・・千葉県産を多く使用しています。
- ・みそ・・・小糸川流域で守り育てられてきた大豆を使って作られたみそを一部使用しています。
- ・卵・・・汁物や炒め物、卵とじなどで使用している卵は君津市産です。



一つ一つ手で割っています



HPに子ども達に人気のメニューや栄養士のおすすめレシピ等を紹介しています。QRコードからぜひご覧ください。



君津市のHPに子ども達が食べている給食の写真を掲載しています。QRコードからぜひご覧ください。



きみびと