



4月 こんだて表(中学生)



令和5年度 渋川市北部学校給食共同調理場

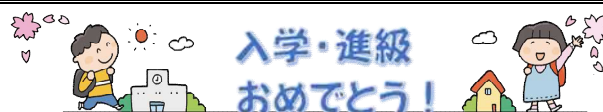
	主食	飲み物	おかず	(あか) 体になる		(みどり) 体の調子を整える		(きいろ) 熱や力になる		推定kcal たんぱく質(g) 食塩(g)
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂肪	
10月	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 ごま昆布あえ つみれ汁	さば とうふ にんじん ちくわ	牛乳 たんぱく質	にんじん ●チンゲンサイ にら	キャベツ きゅうり もやし だいこん えのきたけ しいたけ ねぎ	ごはん	ごまあぶら ごま	782 32.0 2.6
11火	わかめごはん	牛乳	和風さんぴらつつみ焼き じゃがいものそぼろ煮 なめこのみそ汁	とり にんじん ぶたにく さつまあげ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ だいこん なめこ ねぎ ごぼう しらたき	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	782 30.1 3.4
12水	はちみつパン	牛乳	チキンのチーズ焼き まめまめサラダ ラビオリスープ	とり にんじん ぶたにく だいす ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん いんげん トマト パセリ	えだまめ キャベツ たまねぎ だいこん	パン じゃがいも マカロニ さとう ラビオリのかわ	あぶら マヨネーズ	862 36.7 3.4
13木	~小学校1年生給食開始~ 麦ごはん	牛乳	こんにゃくサラダ ポークカレー さくらゼリー	ぶたにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ コーン こんにゃく	むぎごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	854 25.3 3.1
14金	ココアパン	牛乳	ソーセージステーキ ツナサラダ ABCスープ	ソーセージ ツナ ベーコン	牛乳	にんじん ●チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ きゅうり コーン	パン じゃがいも マカロニ	ドレッシング	818 32.9 3.6
17月	ごはん	牛乳	甘酢肉団子(2個) ごぼうサラダ 大根の中華スープ	とり ぶたにく なると とうふ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん ●チンゲンサイ	キャベツ えだまめ ごぼう たまねぎ もやし ねぎ	ごはん	ドレッシング	788 28.8 2.8
18火	~入学・進級お祝い献立~ 赤飯 ごま塩	牛乳	ささみレモンしょうゆかけ ごま和え 桜のすまし汁 ☆お祝いいちごゼリー	とり かまぼこ とうふ	牛乳	にんじん ●ほうれんそう	レモン キャベツ もやし しいたけ えのきたけ ねぎ しらたき	せきはん さとう ゼリー パン こむぎこ	あげあぶら ごま	786 29.2 3.1
19水	ツイスト ロールパン	牛乳	ハンバーグトマトソースかけ チーズサラダ 春野菜のスープ	とり ぶたにく ぶたにく ワインナー	牛乳 チーズ	にんじん いんげん トマト ブロッコリー	たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	929 34.5 3.6
20木	ごはん	牛乳	赤魚の白しょうゆ焼き 切り干し大根の炒め煮 じゃがいもと油揚げのみそ汁	あかうお こつゆ とうふ さつまあげ あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん	だいこん しらたき たまねぎ キャベツ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	740 31.1 2.3
21金	こめっこぱん	ショア (ストロ ベリー)	いかナゲット(3個) コーンサラダ クリームシチュー	いか とりにく	ショア 牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	こめっこぱん じゃがいも こむぎこ	ドレッシング あぶら	797 33.6 3.5
24月	ごはん	牛乳	棒餃子 塩ナムル マーボー豆腐	ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり えだまめ しょうが たまねぎ ねぎ だいこん	ごはん さとう かたくりこ ぎょうさのかわ	ごまあぶら ドレッシング	826 30.8 2.7
25火	ごはん	牛乳	さわらの照り焼き 筑前煮 春キャベツと卵のみそ汁(▲卵抜き春キャベツのみそ汁)	さわら とりにく とうふ あぶらあげ たまご	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう れんこん だいこん たまねぎ えのきたけ キャベツ こんにゃく	ごはん さとう	あぶら	750 34.0 2.7
26水	黒パン	牛乳	カレーコロッケ 海藻サラダ ワンタンスープ	ぶたにく なると	牛乳 かいそう	にんじん ブロッコリー にら	きゅうり たまねぎ ねぎ えだまめ キャベツ	パン じゃがいも パン こむぎこ ワンタんかわ	あげあぶら ドレッシング ごまあぶら	788 26.2 2.9
27木	ごはん	牛乳	イタリアンサラダ ハヤシソース ☆ヨーグルト	ぶたにく ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり えだまめ 黄ピーマン	ごはん	あぶら ドレッシング	828 28.8 3.4
28金	~神奈川県のお郷土料理~ バックラーメン	牛乳	ポークしゅうまい(2個) 春雨マヨあえ サンマーメンスープ	ぶたにく ハム なると	牛乳	にんじん ●チンゲンサイ	キャベツ にんにく だいこん きくらげ	ちゅうかめん ほろさめ かたくりこ しゅうまいのかわ	あぶら マヨネーズ	839 29.9 3.6

●は渋川産を使う予定です。 ☆は業者配送です。
▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつかます。
※材料の都合で献立が変わることがあります

学校給食摂取基準値 熱量: 830kcal たんぱく質: 2.7~4.2g 食塩2.5g未満

調理場がどこにあるか知っていますか?

国道17号にある、「子持観光いちご園」近く「浅田信号」を西に入って、500M位のところにあります。ここから、毎日37名のスタッフで約1620食を作ってお届けします。毎日心を込めて作りますので、楽しみにしてください。1年間、よろしくお願いたします。



おたよりを通して、食に関する知識や地域の食材、食文化などをお伝えしていきます。毎月発行しますので、ぜひご覧ください。

