



# 1月 こんだて表(小学校)



令和5年度 渋川市東部学校給食共同調理場

日・曜日	主 食	の み 物	おかず・その他	体を つくる もの になる 食品 <small>食品</small>		体の 調子 を 整える もの になる 食品 <small>食品</small>		エネルギー の もの になる 食品 <small>食品</small>		ねつりょう 熱量(kcal) しじょうたんぱく質(g) <small>たんぱく質(g)</small>
				たんぱく質	無機質	ビタミン類		炭水化物	脂質	
9 火	カレーライス (麦ごはん)	ショア ブレーン	ツナサラダ 新春カレー	ツナ ぶたにく かまぼこ だいず	ショア	にんじん	●きゃべつ きゅうり にんにく しょうが たまねぎ れんこん	むぎごはん じゃがいも でんぷん ごめこ	あぶら	668 23.1 2.4
10 水	チョコチップパン	牛乳	チキンナゲット(2ヶ)(▲チキンソテー) ブロッコリーサラダ ミネストローネ	とりにく ベーコン	牛乳	アツリ にんじん トマト	きゅうり コーン にんにく たまねぎ ●きゃべつ	パン ごむぎこ じゃがいも さとう	チョコレート ドレッシング	633 24.5 2.4
11 木	みぞれあんかけ うどん ☆バックうどん	牛乳	ちくわ いそべ あ ねん ねんいじょう 竹輪の磯辺揚げ(1~4年1ヶ 5年以上2ヶ) (▲彩りかきあげ) キャベツのごま和え みぞれあんかけうどんの汁	ちくわ とりにく なると さつまあげ あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん ごまつな	●きゃべつ しらたき しじょう しめじ だいこん はくさい	うどん ごむぎこ さとう でんぷん	あげあぶら ごま	712 28.5 2.4
12 金	小正月にちなんだ献立 ごはん	牛乳	「雑煮」、茨城県の郷土料理「煮合い」です。 さば あぶらあげ とりにく かまぼこ なると	牛乳	にんじん ごまつな	ごぼう れんこん しじょう しらたき だいこん	ごはん さとう トック	あぶら	702 26.9 2.2	
15 月	小型ロールパン	牛乳	ウインナー ペンネのナポリタン (▲トッポギのナポリタン) ガルパンソースープ	ウインナー ベーコン とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ ●きゃべつ	パン さとう ペンネ じゃがいも トッポギ ひよこめ	あぶら	653 25.9 2.2
16 火	ごはん	牛乳	ほぎの海苔塩フライ(▲赤魚の白醬油焼き) じゃがいものそぼろ煮 もやしと油あげのみそ汁	ホキ ぶたにく とうふ あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん	しょうが たまねぎ こんにやく ちやし えのきたけ	ごはん パン ごむぎこ じゃがいも さとう でんぷん	あげあぶら あぶら	660 26.3 2.4
17 水	まる 丸パン	牛乳	キャベツと大豆のソースメンチ コールスローサラダ カレースープ	とりにく ぶたにく だいず ベーコン	牛乳	にんじん ごまつな	●きゃべつ たまねぎ きゅうり コーン	パン さとう じゃがいも トッポギ	ドレッシング あぶら	625 24.4 2.5
18 木	ごはん	牛乳	焼き餃子(1.2年1ヶ 3年以上2ヶ)(▲白木の葉揚げ) もやしと小松菜のサラダ マーボー豆腐	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	にんじん	きゃべつ たまねぎ ちやし しょうが にんにく たけのこ ねぎ	ごはん ごむぎこ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	660 25.0 2.2
19 金	北海道森町のホタテを使ったスープパグティです。 森町産ホタテの スープパグティ	牛乳	北海道森町のホタテを使ったスープパグティです。 海藻サラダ FMバナナステックケーキ	ベーコン いか ほたて	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん アツリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム きゅうり	スパグティ でんぷん ケーキ	あぶら ドレッシング	625 30.1 2.5
22 月	全国学校給食週間 食パン いちごジャム	牛乳	昨年、津久田小の6年生が考案してくれたサラダ・スープです。 鶏肉のマスタードソース 津久田っ子サラダ 三色スープ	とりにく ツナ ベーコン ウインナー	牛乳	トマト アツリ パプリカ にんじん ごまつな	にんにく たまねぎ りんご きゅうり コーンこんにやく ●きゃべつ	パン さとう じゃがいも ジャム	あぶら ドレッシング	623 27.3 2.3
23 火	1月24日は給食記念日です。給食が始まった頃のメニューをアレンジしました。 ごはん	牛乳	さけ ぶたにく とうふ だいず さつまあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ しらたき ごぼう だいこん こんにやく ねぎ	ごはん じゃがいも さとう さといも	あぶら	655 31.1 2.0	
24 水	北海道森町のホタテを使った豆乳スープです。 ソフトフランス	牛乳	北海道森町のホタテを使った豆乳スープです。 ハンバーグトマトソース コーンサラダ 森町産ホタテと豆乳のスープ	ぶたにく とりにく ベーコン ほたて とうにゅう	牛乳	トマト アツリ にんじん	たまねぎ にんにく りんご きゅうり コーン	パン さとう じゃがいも でんぷん	あぶら ドレッシング	643 29.8 2.7
25 木	赤城北中学校 3年A組のリクエスト給食です。 わかめごはん	牛乳	とりにく からあ とりにく に 鶏肉の唐揚げ(2ヶ)(▲鶏肉の照り煮) 白滝のごま和え 豚汁	とりにく ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん	●きゃべつ しらたき ごぼう だいこん こんにやく ねぎ	ごはん ごむぎこ さとう じゃがいも	ごま あぶら	630 22.8 2.5
26 金	渋川市と北群馬郡の農産物を使用した「しぶきた丼の具」「ふるさと汁」です。 しぶきた丼 (ごはん)	牛乳	しぶきた丼の具 ふるさと汁 お米とみかんのパバロア	ぶたにく あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん パプリカ	たまねぎ まいたけ ちやし しらたき しじょう だいこん ねぎ	ごはん さとう さといも パバロア	あぶら ごま ごまあぶら	635 27.0 2.6
29 月	コッペパン	牛乳	チーズオムレツ(▲ボンレスハム) 花野菜サラダ ブラウンシチュー	たまご ぶたにく	牛乳 チーズ	アツリ にんじん トマト	カリフラワー きゅうり にんにく たまねぎ マッシュルーム	パン じゃがいも さとう でんぷん ごめこ	ドレッシング あぶら	616 25.1 2.6
30 火	富山県の郷土料理「いとこ煮」です。 ごはん	牛乳	ぶり あつあげ とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん こんにやく たまねぎ えのきたけ しじょう しめじ なめこ ねぎ	ごはん ごむぎこ さとう さといも あずき いもち	あぶら	630 23.5 2.2	
31 水	みそラーメン ☆バックラーメン	牛乳	お魚君かまぼこ わかめサラダ みそラーメンスープ ☆ヨーグルト	かまぼこ ぶたにく なると	牛乳 わかめ ヨーグルト	アツリ にんじん にら	コーン えだまめ ●きゃべつ きゅうり しょうが にんにく たまねぎ メンマ ちやし	ラーメン	あげあぶら あぶら	615 25.4 2.3

☆は業者配送です。◆には配食用手袋が付きます。●は渋川産を使用する予定です。

学校給食摂取基準 熱量：650kcal たんぱく質：2.1g~3.3g 食塩：2.0g未満

▲は、小麦・乳・卵対応食です。 FMとは、乳・卵・小麦不使用マークです。

※ 材料の都合により献立が変更になることがあります