



# 1月 こんだて表(中学校)



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	体をつくるもとになる食品 <small>からだをつくるものになる食品</small>		体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだの調子を整えるものになる食品</small>		エネルギーのもとになる食品 <small>エネルギーのもとになる食品</small>		ねつりょう 熱量(kcal) たんぱく質(g) しょくえん 食塩(g)
				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)	牛乳	ツナサラダ 新春カレー	ツナ ふたにく かまぼこ だいず	牛乳	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	858 27.8 3.0
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	アスパラ 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	778 28.5 3.0
11 木	みぞれあんかけ うどん ☆バックうどん	牛乳	竹輪の磯辺揚げ(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 こまつな	●きゃべつ しらたき ししいたけ 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	854 33.2 3.0
12 金	小正月にちなんだ献立「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 こまつな	ごぼう れんこん しいたけ しらたき だいこん	ごはん さとう トック	あぶら	804 29.3 2.5
15 月	小型ロールパン	牛乳	ウインナー(2本) ペンネのナポリタン (▲トッポギのナポリタン) ガルバンソーススープ	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	861 33.5 3.5
16 火	ごはん	牛乳	ほぎの海苔塩フライ(▲赤魚の白醤油焼き) 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 こんにゃく もやし えのきたけ	ごはん パンこ ごむぎこ じゃがいも さとう でんぷん	あげあぶら あぶら	793 30.8 2.7
17 水	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	ぶたにく だ	牛乳	にんじん こまつな	●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	793 30.3 3.4
18 木	ごはん	牛乳	焼き餃子(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 もやし 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	793 29.3 2.7
19 金	北海道森町のホタテを使ったスープバゲティです。			ベーコン いか ほたて	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん アスパラ	にんにく たまねぎ マッシュルーム きゅうり	パン スパゲティ でんぷん	あぶら ドレッシング	767 37.9 3.2
22 月	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。			とりにく ツナ ベーコン ウインナー	牛乳	トマト アスパラ パプリカ にんじん こまつな	にんにく たまねぎ りんご きゅうり コーン こんにゃく ●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	805 34.5 3.2
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。			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 こんにゃく ねぎ	ごはん じゃがいも さとう さといも	あぶら	769 34.7 2.2
24 水	北海道森町のホタテを使った豆乳スープです。			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 アスパラ 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	753 34.3 3.4
25 木	赤城北中学校 3年A組のリクエスト給食です。			とりにく ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	●きゃべつ しらたき ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	ごはん ごむぎこ さとう じゃがいも	ごま あぶら	763 25.7 3.3
26 金	渋川市と北群馬郡の農畜産物を使用した「しぶきた丼の具」「ふるさと汁」です。			ぶたにく あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん パプリカ にら	たまねぎ まいたけ もやし しらたき しいたけ だいこん ねぎ	ごはん さとう さといも パパロア	あぶら ごま ごまあぶら	790 31.9 3.1
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	アスパラ 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	772 31.4 3.2
30 火	富山県の郷土料理「いとこ煮」です。			ぶり あつあげ とりにく あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく たまねぎ えのきたけ しいたけ 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	759 27.9 2.7
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	アスパラ 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 もやし	ラーメン	あげあぶら あぶら	797 31.9 3.1

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

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