



2月 こんだて表 (中学校)



令和5年度 渋川市南部学校給食共同調理場

ストローベツに なります

	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		熱量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	
1木	アップルパン	牛乳	ロングウイナーケチャップソース 白菜のクリーム煮 まめまめサラダ	ウイナー ベーコン だいす	牛乳 生クリーム	●にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい えだまめ きゅうり コーン グリンピース	パン さとう	あぶら ドレッシング	827 31.0 4.1
今日は節分の行事食です (いわし・福豆)										
2金	わかめごはん	牛乳	いわしのみぞれ煮 豚汁 ほうれん草のごま和え 福豆	いわし ぶたにく とうふ だいす	牛乳 わかめ	●にんじん ほうれん草	ごぼう だいこん こんにゃく ●ねぎ もやし	●ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	772 34.3 3.5
今日はカルシウムアップ献立です (ひじき・油揚げ)										
5月	ごはん	牛乳	照り焼きハンバーグ ひじきの炒め煮 バランス汁	とりにく ぶたにく あぶらあげ さつまあげ	牛乳 わかめ ひじき	●にんじん いんげん	たまねぎ ●ねぎ こんにゃく	●ごはん じゃがいも さとう でんぷん	あぶら バター	803 29.3 3.7
6火	ミルクパン	牛乳	のり塩ポテト 三色サラダ ベーコンと野菜のスープ	ベーコン	牛乳 あおのり	●にんじん	たまねぎ コーン ●キャベツ だいこん きゅうり	パン じゃがいも	ドレッシング	769 21.5 3.4
7水	ごはん	牛乳	みそだれ焼肉丼 わかめスープ ◆はるか	ぶたにく かまぼこ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ もやし ねぎ にんにく はるか	●ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	788 31.3 3.4
8がつ日はかみかみデーです。よくかんで食べましょう (ごぼう)										
8木	コッパン いちごジャム	牛乳	パンにジャムをぬって食べよう。 オムレツのトマトソースがけ (▲チキンナゲット) コーンポタージュ ごぼうサラダ	オムレツ ベーコン	牛乳	●にんじん トマト	にんにく たまねぎ コーン ごぼう ●キャベツ きゅうり もやし りんご	パン さとう	あぶら バター ソフエッグマヨネーズ	787 27.2 4.2
9金	ごはん	牛乳	ハヤシライス キャベツのサラダ	ぶたにく	牛乳 生クリーム	●にんじん トマト パプリカ	にんにく たまねぎ ●キャベツ グリンピース	●ごはん さとう	あぶら ドレッシング	780 20.2 2.9
13火	ゆでうどん ☆バックめん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ(1年~4年 1個 5年~2個) きつねうどんの汁 磯和え	ちくわ とりにく ぶたにく なると あぶらあげ	牛乳 あおのり のり	●にんじん ほうれん草	●しいたけ ●ねぎ もやし	うどん さとう	あぶら	838 33.3 4.5
14水	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き ほうれん草のみそ汁 肉じゃが	さけ とうふ あぶらあげ ぶたにく	牛乳	にんじん ほうれん草 いんげん	もやし たまねぎ しらだき	●ごはん じゃがいも さとう	あぶら	760 32.8 2.9
今日は渋川中学校3年生のリクエスト給食です										
15木	ココア揚げパン	牛乳	ソーセージステーキ ポトフ ツナサラダ	ソーセージ ウイナー ツナ	牛乳	にんじん パプリカ	しめじ だいこん たまねぎ ●キャベツ きゅうり	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	781 28.8 3.8
今日は長野県の郷土料理です (山賊焼き)										
16金	ごはん	牛乳	山賊焼き なめこ汁 香味漬け	とりにく とうふ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが だいこん えのき なめこ ●ねぎ ●キャベツ きゅうり	●ごはん でんぷん	あぶら	736 27.1 2.4
★受験に勝つ(げんかつぎ) 献立★~かつカレー~										
19月	麦ごはん	ジョア (ブレンド)	カツカレー ブロッコリーのサラダ	とりにく ぶたにく	ジョア	●にんじん ブロッコリー パプリカ	にんにく たまねぎ キャベツ りんご	●むぎごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	828 25.7 3.2
パンにジャムをぬって食べよう。										
20火	食パン ブルーベリージャム	牛乳	チキンのチーズ焼き トマトスープ ヘルシーサラダ	とりにく ベーコン	牛乳	●にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ ●キャベツ こんにゃく きゅうり グリンピース	パン さとう じゃがいも	ドレッシング	731 31.3 3.6
21水	ごはん	牛乳	焼き餃子(2個) マーボー豆腐 もやしと小松菜の塩ナムル	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	にんじん ごまつな にら	しょうが にんにく たけのこ ●ねぎ もやし きゅうり	●ごはん さとう でんぷん	ごまあぶら ドレッシング	788 28.2 2.9
今日はカルシウムアップ献立です (牛乳・花野菜)										
22木	ロールパン	オレンジ ジュース	コロケソースがけ 花野菜のサラダ クリームシチュー	とりにく	牛乳	●にんじん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ カリフラワー グリンピース	パン じゃがいも パンこ	あぶら ドレッシング	808 20.5 3.4
26月	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き もやしのみそ汁 厚揚げのそぼろ煮	さば あぶらあげ とりにく あつあげ	牛乳	●にんじん	もやし たまねぎ こんにゃく たけのこ ●ねぎ	●ごはん さとう でんぷん	あぶら	828 30.5 2.6
27火	ラーメン ☆バックめん	牛乳	しぶせんシューマイ(2個) 春雨サラダ しょうゆラーメンスープ	ぶたにく ハム なると	牛乳 わかめ	●にんじん	にんにく もやし ●ねぎ きゅうり キャベツ メンマ	ちゅうかめん はるさめ でんぷん	あぶら ソフエッグマヨネーズ	788 27.7 4.9
8がつ日はかみかみデーです。よくかんで食べましょう。(れんこん・ごぼう)...										
28水	ごはん	牛乳	あじのねぎソースがけ こしね汁 れんこんのきんぴら	あじ ぶたにく とうふ あぶらあげ さつまあげ	牛乳	●にんじん いんげん	しょうが ●ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく れんこん ●しいたけ	●ごはん さとう さといも	あぶら ごまあぶら ごま	770 33.0 4.1
29木	チョコチップパン	牛乳	アンサンブルエッグ(▲たこナゲット) 鶏ボールスープ カラフルサラダ	オムレツ とりにく	牛乳	●にんじん パプリカ ブロッコリー	たまねぎ しめじ ●キャベツ きゅうり	パン	ドレッシング	750 25.7 3.6

▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつきます。

学校給食摂取基準値 熱量：830kcal たんぱく質：27~42g 食塩：2.5g未満

●は渋川産を使う予定です。 太字の野菜はしぶせんです。 ☆は業者配送です。 ※材料の都合で献立が変わることがあります。

魚の骨には気をつけましょうのマークです。

渋川市産のお米は美味しいよ



携帯で二次元コードにアクセス!
毎日3時過ぎから、給食写真や
コメントが見られます。



2月から渋川産のお米です。ブレンド米で配合は
コシヒカリ65% ひとめほれ35%です。