



12月 こんだて表 (小学校)



令和6年度 渋川市南部学校給食共同調理場

	主食	飲み物	おかず・その他	〔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・食物繊維	炭水化物	脂肪	
2月	ごはん	牛乳	あまずにくだんご (1~2年2個 3年~3個) キムチスープ 小松菜のナムル	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	にんじん にら こまつな	はくさい ねぎ きゅうり もやし	ごはん	あぶら ドレッシング	608 22.9 2.2
3火	チョコチップパン	牛乳	なすトマトグラタン 冬野菜のポトフ グリーンサラダ	ウインナー	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー	しめじ たまねぎ きゅうり ●キャベツ なす	パン じゃがいも	ドレッシング	618 18.5 2.5
4水	ごはん	牛乳	今日は古巻小学校のリクエスト給食です。 鶏のからあげ (2個) わかめと豆腐のみそ汁 ほうれんそうのごまあえ ☆アセロラゼリー	とりにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ もやし	ごはん でんぶん さとう	あぶら ごま	641 29.1 2.5
5木	食パン	牛乳	パンにツナサンドのぐをはさんでたべよう ポテトエッグ (▲ウインナー) ミネストローネ ツナサンドの具	たまご ベーコン ツナ	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ ●キャベツ きゅうり グリーンピース はくさい	パン マカロニ さとう じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	629 25.9 2.9
6金	むぎ 麦ごはん	牛乳	お魚かまぼこ チキンカレー ヘルシーサラダ	かまぼこ とりにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ りんご こんにゃく きゅうり えだまめ	むぎごはん じゃがいも	あぶら	660 21.1 3.0
9月	さくらごはん	牛乳	今日は若手県民の郷土料理です。(ひつつみ) あかうす 赤魚みそかす漬け ひつつみ しらたきのごまあえ	あかうす とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	ごぼう しめじ しらたき もやし ●だいこん ●ねぎ ●キャベツ	ごはん すいとん さとう	ごま	631 26.3 3.1
10火	ロールパン	ジョア (ブルーベリー)	今日はカルシウムアップ献立です。(ミルクスープ) ハンバーグソースがけ ミルクスープ カラフルサラダ	とりにく ぶたにく ベーコン	ジョア 牛乳 スキムミルク	にんじん パプリカ ブロッコリー	たまねぎ エリンギ コーン きゅうり	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	600 24.1 2.6
11水	ごはん	牛乳	中華丼の具 わかめスープ ◆みかん	ぶたにく いか なると かまぼこ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく たまねぎ だしの はくさい もやし ●ねぎ みかん	ごはん でんぶん ごまあぶら	あぶら	609 26.5 2.3
12木	うどん ☆パックめん	牛乳	たこ型たこやき カレーうどん汁 きり干し大根のサラダ	たこ とりにく ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり だいこん ●ねぎ	うどん こむぎこ	ドレッシング	612 23.1 3.2
13金	ごはん	牛乳	ほっけフライソースがけ もやしのみそ汁 じゃがいもの南蛮煮	ほっけ あぶらあげ ぶたにく	牛乳	にんじん	えのき もやし ●ねぎ たまねぎ ごぼう こんにゃく グリーンピース	ごはん じゃがいも さとう パンこ	あぶら	632 24.9 2.7
16月	ごはん	牛乳	鶏の照り焼き なめこ汁 ごもく 五目きんぴら	とりにく とうふ さつまあげ	牛乳	にんじん いんげん	しょうが なめこ ●ねぎ ごぼう れんこん こんにゃく	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	621 26.7 3.4
17火	ゆめロール	ジョア (プレーン)	オムレツトマトソースがけ (▲チキンナゲット) いか団子スープ ジャーマンポテト	たまご いか ウインナー	ジョア	トマト にんじん こまつな パセリ	にんにく たまねぎ ●キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら	608 25.2 3.7
18水	ごはん	牛乳	8がつく日はかみかみデーです。よくかんで食べましょう。(ごぼう) ほうとう 棒餃子 中華スープ ごぼうと豚肉のごま炒め	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう しめじ ●ねぎ えだまめ	ごはん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	611 25.3 2.1
19木	チキンライス (ごはん・チキン ライスの具)	牛乳	今日はクリスマス献立です。ごはんをチキンライスの具をまぜてチキンライスにします。 エビフライソースがけ 冬野菜のクリーム煮 チキンライスの具 ☆クリスマスデザート	とりにく エビ ベーコン	牛乳 なまクリーム	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ グリーンピース はくさい	ごはん じゃがいも パンこ	あぶら	717 24.2 2.6
20金	ごはん	牛乳	今日は冬至の行事食です。(ゆず・かぼちゃ) ますのゆず風味焼き かぼちゃほうとう はくさい 白菜のあさづけ	マス とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん かぼちゃ	ゆず ●だいこん ●ねぎ はくさい きゅうり	ごはん うどん		603 28.3 3.3
23月	ラーメン ☆パックめん	牛乳	ボークシューマイ (2個) サンマメンスープ 三色サラダ	ぶたにく なると	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが はくさい もやし ●だいこん きゅうり	ちゅうかめん でんぶん こむぎこ	あぶら ドレッシング	619 25.3 3.7

▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつかます。

●は渋川産を使う予定です。 太字の野菜はしぶせんです。

※栄養価は八訂成分表で計算しています
☆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。



献立写真



しるかわスタイルキッズ給食レシピ