

1月 こんだて表（中学校）



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		
7 火	うどん ☆バックめん	ジョア (ブルーベリー)	野菜かきあげ カレーうどん汁 ほうれん草のごまあえ	とりにく	ジョア	●にんじん ほうれんそう	たまねぎ ●ねぎ もやし	うどん さとう こむぎこ	あぶら ごま	791 22.7 4.5	
8 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（切り干し大根） さばのみそ煮 鶏団子汁 切り干し大根の炒め煮 	さば ぶたにく とりにく とうふ さつまあげ	牛乳	●にんじん いんげん	ごぼう だいこん しょうが ●ねぎ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	768 28.2 3.5	
9 木	背割りコッペパン	牛乳	パンにウインナーをはさんでたべよう ロングウインナーケチャップ キャベツのスープ ジャーマンポテト	ウインナー とりにく ベーコン	牛乳	●にんじん	にんにく たまねぎ コーン ●キャベツ	パン さとう じゃがいも	あぶら	721 29.9 3.9	
10 金	ごはん	牛乳	みそだれ焼肉丼 わかめスープ ☆レモンヨーグルト	ぶたにく とうふ	牛乳 ヨーグルト わかめ	●にんじん にら	にんにく たまねぎ もやし ●キャベツ ●ねぎ	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	886 35.1 3.9	
14 火	パンズパン	牛乳	ケチャップ肉団子（2個） 野菜スープ ブロッコリーのサラダ	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン じゃがいも	ドレッシング	714 26.2 2.8	
15 水	ごはん	牛乳	小正月の行事食（お雑煮） 赤魚の白醤油焼き 五目さんびら お雑煮  おもちをよくかんで食べよう	あかう とりにく あぶらあげ なると さつまあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう いんげん	しいたけ だいこん ねぎ れんこん ごぼう こんにゃく	ごはん さとう もち	あぶら ごまあぶら ごま	756 29.5 3.0	
16 木	スパゲティ ミートソース	牛乳	チキンナゲット（3個） 玉ねぎとほうれん草のスープ	ぶたにく とりにく ベーコン	牛乳	●にんじん トマト ほうれんそう	にんにく たまねぎ グリーンピース しめじ コーン	スパゲティ でんぶん こむぎこ	あぶら	820 37.4 4.3	
17 金	ごはん	牛乳	今日は新潟県の郷土料理です（たれカツ・のっぺい汁） たれカツ（2個） のっぺい汁 野菜のごまあえ	ぶたにく とうふ ちくわ	牛乳 わかめ	●にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん こんにゃく もやし ●キャベツ	ごはん でんぶん さとう さといも パンこ	あぶら ごま	835 28.9 3.3	
20 月	ごはん	牛乳	ホッケの塩麹焼き 油揚げのみそ汁 じゃがいものしょうが煮	ほっけ あぶらあげ とうふ ぶたにく	牛乳	●にんじん いんげん	もやし ●ねぎ しょうが たまねぎ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	776 35.6 2.6	
21 火	ココアパン	牛乳	今日は古巻中学校のリクエスト給食です。 チキンのチーズ焼き コーンスープ カラフルサラダ ☆グレープゼリー	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	パプリカ ブロッコリー	たまねぎ コーン きゅうり	パン パンこ	あぶら バター ドレッシング	805 33.1 3.7	
22 水	ラーメン ☆バックめん	牛乳	春巻 塩ラーメンスープ ほうれん草のナムル	ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう パプリカ	にんにく メンマ コーン はくさい ねぎ もやし 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 ごま	764 23.7 4.6	
23 木	麦ごはん	ジョア (ストロベリー)	オムレツ（▲いかナゲット） ハヤシライス フレンチサラダ	たまご ぶたにく	ジョア 生クリーム	●にんじん トマト	にんにく たまねぎ グリーンピース ●キャベツ きゅうり コーン	むぎごはん さとう	あぶら ドレッシング	817 22.0 3.3	
24 金	ごはん	牛乳	全国学校給食週間 1月24日～30日（はじめての給食にちなんで献立です） 鮭の塩焼き すいとん  たくあんあえ ☆牛乳プリン よくかんで	さけ とりにく あぶらあげ	牛乳	●にんじん	ごぼう だいこん ●ねぎ きゅうり ●キャベツ	ごはん すいとん	あぶら	741 30.4 2.5	
27 月	ごはん	牛乳	今日は渋川北群馬 しぶきたメニューです（しぶきた丼の具） しぶきた丼の具 けんちゃん汁 ◆スイーツスプリング（くだもの）	ぶたにく とうふ	牛乳	パプリカ にんじん	しょうが たまねぎ しらたき ●しいたけ まいだけ はくさい ごぼう こんにゃく だいこん ●ねぎ スイーツスプリング	ごはん でんぶん さといも さとう	あぶら	767 28.6 2.7	
28 火	丸パン横切り	牛乳	今日は近隣伊勢崎市の献立です（ニラメンチカツ）かみかみデー（ごぼう・れんこん） 伊勢崎ニラメンチカツソースがけ ごぼう入りミネストローネ かみかみサラダ 	ぶたにく ベーコン	牛乳	にら にんじん トマト	にんにく たまねぎ ごぼう グリンピース ●キャベツ れんこん きゅうり コーン	パン マカロニ さとう パンこ	あぶら ドレッシング	752 28.1 3.5	
29 水	ごはん	牛乳	今日は前橋市の人気メニューです（tonton汁）カルシウムアップ献立（豆腐・青菜） 豆腐ハンバーグ和風ソース  青菜のツナあえ まえばしtonton汁 よくかんで	とうふ とりにく ぶたにく あぶらあげ ツナ	牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう たまねぎ だいこん しめじ こんにゃく しょうが ねぎ もやし コーン	ごはん さとう でんぶん じゃがいも すいとん	あぶら バター	757 27.0 2.2	
30 木	コッペパン いちごジャム	牛乳	全国学校給食週間（懐かしの給食・昭和23年頃献立 カレーシチュウ） ピザロール カレーシチュウ イタリアンサラダ	ぶたにく	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ ●キャベツ グリーンピース コーン きゅうり	パン じゃがいも こむぎこ	あぶら ドレッシング	797 28.0 4.7	
31 金	ごはん	牛乳	棒餃子 マーボー豆腐 春雨サラダ	ぶたにく とうふ ハム	牛乳	●にんじん にら	しょうが だしのこ きゅうり	にんにく ●ねぎ もやし	ごはん でんぶん はるさめ さとう こむぎこ	ごまあぶら	766 28.8 3.3

▲はアレルギー対応食です。 ◆には配慮用手袋がつきます。

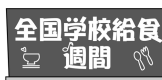
●は渋川産を使う予定です。 太字の野菜はしぶせんです。

☆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。

1月24日～30日は、全国学校給食週間です。



こんだて写真 しぶかわスマイルキッチン給食レシピ