



1月 こんだて表(小学生)



令和6年度 渋川市北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		総量kcal たんぱく 質(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	
～行事食 人日の節句(七草)～										
7 火	ごはん	牛乳	にしんの甘露煮 筑前煮 七草すまし汁 ※早春に芽吹く七草の生命力をもらい、無病息災を願います。	にしんとりにく いか たら とうふ かまぼこ	牛乳	●にんじん みつば	ごぼう れんこん だいこん かぶ ●ねぎ えのきだけ しいたけ こんにゃく	ごはん さといも さとう	あぶら	614 28.5 2.3
8 水	ロールパン	牛乳	青のりポテト ペンのトマトソース 大根とベーコンのスープ	とりにく だいず ベーコン	牛乳 あおのり	にんじん トマト パセリ	たまねぎ だいこん もやし ●キャベツ にんにく えのきだけ	パン じゃがいも ペンネ さとう	あぶら	602 21.2 1.8
9 木	ごはん	牛乳	厚焼き卵(▲焼きかまチーズ) 豚肉としらたきのしぐれ煮 ※鏡開きとは、鏡もちを割って食べ、健康や幸せを願う行事です。	たまご ぶたにく なると あぶらあげ	牛乳	●にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん はくさい ●ねぎ しょうが しめじ しいたけ こんにゃく ゆず	ごはん もち さとう	あぶら	666 29.1 2.1
10 金	パックうどん	牛乳	焼きまんじゅう れんこんのきんぴら 肉うどん汁 ※かみかみメニュー	ぶたにく さつまあげ あぶらあげ ちくわ	牛乳	●にんじん	たまねぎ ごぼう れんこん だいこん はくさい ●ねぎ しめじ しいたけ こんにゃく	うどん まんじゅう こくとう さとう	あぶら ごまあぶら ごま	612 23.0 2.8
14 火	ごはん	牛乳	ごぼうサラダ ハヤシソース ミニりんごゼリー	ぶたにく	牛乳	●にんじん トマト	たまねぎ キャベツ ごぼう えだまめ グリーンピース しめじ	ごはん ゼリー	あぶら ドレッシング	638 19.6 2.6
15 水	シュガー揚げ パン	牛乳	大根サラダ 鶏肉野菜のトマト煮 ☆ヨーグルト	とりにく だいず	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト パセリ	たまねぎ ●キャベツ だいこん コーン にんにく しめじ	パン じゃがいも さとう	あげあぶら あぶら ドレッシング	607 26.6 2.2
16 木	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい(2個) 海藻サラダ 麻婆豆腐	ぶたにく とりにく とうふ だいず	牛乳 かいそう	●にんじん にら	たまねぎ もやし ●キャベツ えだまめ コーン ●ねぎ にんにく しょうが	ごはん さとう でんぶん しゅうまいのかわ	ごまあぶら	654 25.7 2.2
17 金	丸パン横切り	牛乳	ハンバーグトマトソースかけ こんにゃくサラダ ABCスープ	ぶたにく とりにく ベーコン	牛乳	●にんじん トマト プロックリー	たまねぎ ●キャベツ はくさい コーン こんにゃく	パン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら ドレッシング	627 24.8 2.6
20 月	ごはん	牛乳	コロッセソースかけ おかが和え ごまキムチ汁	ぶたにく とうふ かつおぶし	牛乳	●にんじん にら	たまねぎ だいこん ●キャベツ もやし にんにく しょうが ●ねぎ はくさいキムチ	ごはん じゃがいも パン こむぎこ	あげあぶら あぶら ごま	647 20.9 2.5
21 火	ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き 治郎煮 めった汁 ※各地の食文化として石川県の郷土料理を紹介します。	ぶり とりにく ぶたにく とうふ ちくわ あぶらあげ こうやとうふ	牛乳	●にんじん こまつな	ごぼう だいこん ●ねぎ ●しいたけ こんにゃく	ごはん さといも さつまいも ぶ さんとう でんぶん	あぶら	677 34.4 1.9
22 水	ツイストパン	ジョア (ブルーベリー)	チキンのチーズ焼き コールスローサラダ コーンポタージュ	とりにく	牛乳 ジョア チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ ●キャベツ だいこん きゅうり えだまめ コーン	パン パン	あぶら ドレッシング	606 29.6 2.6
23 木	ごはん (のりふりかけ)	牛乳	甘酢肉団子(2個) 和風サラダ のっぺい汁	ぶたにく とりにく ツナ とうふ ちくわ あぶらあげ かつおぶし	牛乳	●にんじん こまつな	たまねぎ はくさい もやし だいこん ●ねぎ しいたけ こんにゃく	ごはん さといも さとう でんぶん	あぶら ごま	621 26.3 2.2
24 金	パック ラーメン	牛乳	棒餃子 中華サラダ 味噌ラーメンスープ ※「昭和40年頃、ソフトめんが登場したころの給食にちなんで献立」	ぶたにく とりにく	牛乳 わかめ	●にんじん にら	たまねぎ はくさい もやし だいこん ●キャベツ コーン ●ねぎ メンマ にんにく	ちゅうかめん はるさめ きょうざのかわ	あぶら ドレッシング	614 23.0 3.2
27 月	ごはん	牛乳	まめまめサラダ ボークカレー いよかんゼリー ※「昭和51年の米飯が始まった頃の給食にちなんで献立」	ぶたにく だいず	牛乳	●にんじん プロックリー	たまねぎ ●キャベツ えだまめ にんにく	ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	654 21.5 2.7
28 火	ごはん	牛乳	マスの白だし焼き 浅漬け 豚汁 ※「初めての給食にちなんで献立」	マス ぶたにく とうふ あぶらあげ	牛乳	●にんじん	はくさい ●キャベツ ごぼう だいこん ●ねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも	あぶら	599 28.4 1.5
29 水	コッペ パン	牛乳	オムレツソースかけ(▲ウインナー) フレンチサラダ トマトシチュー ※「昭和22年～25年頃の給食にちなんで献立」	たまご とりにく	牛乳 チーズ クリーム	にんじん プロックリー トマト	たまねぎ ●キャベツ コーン にんにく しめじ	パン じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	586 25.2 2.3
30 木	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグきのこソースかけ かみなりこんにゃく すいとん ※すいとんは食糧難の時代にお米の代用として作られていました。	とりにく とうふ おから ちくわ あぶらあげ かつおぶし	牛乳	●にんじん こまつな いんげん	たまねぎ ごぼう だいこん ●ねぎ えのきだけ しいたけ こんにゃく	ごはん すいとん さとう でんぶん	ごまあぶら	620 23.3 2.3
31 金	ミルク パン	牛乳	鶏の唐揚げ ツナサラダ ミネストローネ	とりにく ツナ ベーコン	牛乳	●にんじん プロックリー トマト	たまねぎ はくさい ●キャベツ コーン しょうが にんにく	パン じゃがいも マカロニ さとう でんぶん	あげあぶら ドレッシング	690 31.8 2.3

●は渋川産を使う予定です。 ☆は業者配送です。

▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつかます。

※材料の都合で献立が変わることがあります。

は中学校3年生リクエストメニューです。



※栄養価は八訂成分表で計算しています。

1月24日～30日は、
全国学校給食週間

全国学校給食週間とは、学校給食の意義や役割について理解と関心を高め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に行われています。