

1月 こんだて表(小学校)



令和6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	からだ 体をつくるもとになる食品		からだ の調子を整えるもとになる食品	エネルギーのもとになる食品	レシピ たんぱく質	レシピ たんぱく質	
				たんぱく質	無機質					
7 火	カレーライス (麦ごはん)	牛乳	ヘルシーサラダ ポークカレー だいだいのババロア(豆乳)	ふたにく とうにゅう	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり ●きゅべつ こんにゃく しょウガ たいだい	さば ●きゅべつ じゃがいも でんぶん ごめこ ババロア	あぶら ドレッシング あぶら	691 20.5 2.5
8 水	あんかけうどん ☆パックうどん	ジョア (ストベリー)	※うどんの汁は残しましよう。食塩のとり過ぎになります。 やまい 野菜かきあげ▲彩りかきあげ こんにゃくのおかか煮 あんかけうどんの汁	ちくわ かつおぶし ふたにく なると あぶらあげ	ジョア	にんじん いんげん	いちご ねぎ たまねぎ こんにゃく だけのこ しいだけ しめじ はくさい	うどん こむぎこ さとう でんぶん	あげあぶら あぶら	616 22.2 3.1
9 木	中華丼 (ごはん)	牛乳	中華丼の具 わかめスープ ☆ヨーグルト	ふたにく いか さつまあげ かもぼこ とりにく	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ ●きゅべつ コーン えのきだけ もやし ねぎ	ごはん でんぶん	あぶら ごまあぶら	606 26.3 2.3
10 金	ごはん のりぶりかけ	牛乳	こしょうかつ 小正月にちなんだ献立「雑煮」です。	かつおぶし あかうお さつまあげ とりにく かもぼこ なると	牛乳 のり	にんじん こまつな	ごぼう れんこん こんにゃく しいだけ だいこん	ごはん さとう とっく	あぶら ごまあぶら ごま	600 28.1 2.2
14 火	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソース ひじきの炒め煮 小松菜のみそ汁	ふたにく さつまあげ ちくわ だいす どうふ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん こんにゃく えのきだけ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	632 25.5 2.6
15 水	ミルクパン	牛乳	チキンのオレンジソース カレーピーフン ポトフ	とりにく ふたにく ワインナー	牛乳	にんじん	みかん オレンジ なつみかん しょうが にんにく たまねぎ ●きゅべつ コーン もやし しめじ はくさい	パン さとう でんぶん ピーフン じゃがいも	あぶら	660 28.9 2.7
16 木	チャーハン (ごはん)	牛乳	あつや たまご しおこは 厚焼き卵(▲白木の葉揚げ) チャーハンの具 じくだんご ちゅうか 鶏団子の中華スープ	たまご ワインナー ベーコン なると とりにく ふたにく	牛乳	にんじん にら	しょうが たまねぎ コーン ねぎ もやし だいこん えのきだけ しいだけ	ごはん マロニー	あぶら	614 23.6 1.8
17 金	ごはん	牛乳	さばの塩麹カレー焼き 肉じゃが あらわ もやしと油あげのみそ汁	さば ふたにく あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ しらたき もやし えのきだけ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	676 27.8 2.1
20 月	ごめっこばん	牛乳	F.M野菜グラタン キャベツとブロッコリーのサラダ とうきゅう とうきゅう 豆乳とほうれん草のスープ	おから とりにく とうにゅう	牛乳	にんじん ブロッコリー カラリ	たまねぎ きゅうり ●きゅべつ しめじ	パン じゃがいも ごめこ でんぶん	ドレッシング あぶら	645 23.5 2.2
21 火	ちゃんぽんめん ☆パックラーメン	牛乳	あかぎみなみちゅうがっこ ねんしーみ 赤城南中学校 3年A組のリクエスト献立です。 ※ラーメンの汁は残しましよう。食塩のとり過ぎになります。 はるま 春巻き(▲F.M野菜のチヂミ) チョレギサラダ ちゃんぽんスープ	ふたにく いか なると	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ ●きゅべつ きゅうり しょウガ きくらげ こんにゃく はくさい	ラーメン こむぎこ はるま でんぶん	あげあぶら ドレッシング あぶら	679 25.1 3.9
22 水	まる 丸パン横切り	牛乳	キャベツと大豆のソースメンチ コールローソラダ まめまめミネストローネ	とりにく だいす ふたにく ベーコン	牛乳	にんじん トマト こまつな	●きゅべつ きゅうり コーン にんにく セロリ たまねぎ	パン さとう じゃがいも ひよこまめ	ドレッシング	632 26.1 2.8
23 木	ごはん	牛乳	ながのけん きょうりょうり さんぞくや 長野県の郷土料理「山賊焼き」です。	とりにく さつまあげ あぶらあげ こうやどうふ とうふ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく きりぼしだいこん しらたき しめじ えのきだけ ねぎ	ごはん でんぶん さとう	あげあぶら あぶら	646 25.3 1.9
24 金	ごはん	牛乳	1月24日は給食記念日です。給食が始まった頃の献立をアレンジしました。 さけ さけ しおや 鮭の塩焼き じゃがいものそぼろ煮 呉汁	さけ ふたにく とうふ だいす さつまあげ	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ こんにゃく だけのこ だいこん ねぎ	ごはん じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	616 29.9 2.0
27 月	全国学校給食週間	牛乳 ミルメール	せかい りょうり 世界の料理へイタリアへ渋川市の姉妹都市があるイタリア共和国 「フォリニョ市」「アバノテルメ市」にちなんだ献立です。 バターロール スパゲティボロネーゼ(▲米粉マカロニのボロネーゼ) ズッパ・ディ・レグーミ(豆のスープ)	しぶかわし しまいとし しぶかわし しまいとし とりにく 鶏肉のレモンバジルナゲット(12年1ヶ月 3年以上2ヶ) ねんじょう スパゲティボロネーゼ(▲米粉マカロニのボロネーゼ) まめ ズッパ・ディ・レグーミ(豆のスープ)	牛乳	ハジル にんじん トマト	レモン にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリ ●きゅべつ	パン こめこ スパゲティ でんぶん ひよこまめ いんげんまめ えんどうまめ レンズまめ じゃがいも ミルメール	あぶら	680 31.4 3.0
28 火	しぶきた丼 (ごはん)	牛乳	しぶきた丼の具 ふるさと汁 ミニぶどうゼリー	ふたにく あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん ハブリカ にら	たまねぎ まいだけ もやし しらたき しいだけ だいこん ねぎ ぶどう	ごはん さとう じゃがいも ゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	645 27.1 2.6
29 水	ココア揚げパン	牛乳	あ 「揚げパンの歴史を知ろう」です。 ひよこ豆と大豆のサラダ 米粉のワンタンスープ	だいす ふたにく なると	牛乳	アロカリ にんじん にら	きゅうり ●きゅべつ たまねぎ もやし	パン ココア さとう ひよこまめ ごめこワンタン	あげあぶら ドレッシング	623 22.6 2.2
30 木	ごはん	牛乳	とうふ ちょうりょうじょう 東部調理場で人気の献立です。	ふたにく とうふ	牛乳	こまつな にんじん にら	もやし ●きゅべつ しょウガ にんにく ねぎ	ごはん さとう でんぶん ゼリー	ドレッシング あぶら ごまあぶら	611 22.5 2.0
31 金	わかめごはん	牛乳	がつ か せつぶん 2月2日の節分にちなんだ献立です。 いわしの生姜煮 白滝のごま和え とんじる 豚汁	いわし ふたにく あぶらあげ とうふ	牛乳 わかめ	かれり にんじん	しょうが ●きゅべつ しらたき もやし こぼう だいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	ごま あぶら	623 24.5 2.5

☆は業者配達です。◆には配用手袋がつきます。●は渋川産を使用する予定です。

▲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。

※栄養価は、八訂成分表で計算しています。

※ 材料の都合により献立が変更になることがあります