



# 2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	
3月	今日は節分の行事食です(いわし・福豆) わかめごはん	牛乳	いわしの生姜煮 キャベツ豚汁 ほうれん草のごまあえ 福豆	いわし ふたにく だいず	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	しょうが たまねぎ キャベツ もやし	ごはん さとう	ごま	610 26.6 3.0
4火	トマトクリーム パスタ	牛乳	ワインナーと野菜のスープ ガトーショコラ	ベーコン ワインナー	牛乳 生クリーム	にんじん トマト パセリ	たまねぎ しめじ コーン ●キャベツ	スパゲティ じゃがいも	あぶら	622 22.3 2.8
5水	今日はカルシウムアップ献立です。(切干大根) ごはん	牛乳	甘酢肉団子(1~4年 2個 5年~3個) 切干大根のサラダ かきたま汁(▲すまし汁)	ふたにく とりにく とうふ たまご ツナ	牛乳	にんじん にら	しいたけ きゅうり だいこん もやし	ごはん でんぶん	ドレッシング	600 20.6 1.9
6木	今日は渋川中学校のリクエスト給食です きなこ揚げパン	牛乳	ソーセージステーキ ABCスープ チーズサラダ	ソーセージ きなこ ワインナー	牛乳 チーズ	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 さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	629 27.1 3.4
7金	ごはん	牛乳	ガバオライスの具 春雨スープ ☆ヨーグルト	とりにく だいず	牛乳 ヨーグルト	パプリカ ピーマン にんじん パセリ	にんにく しょうが たまねぎ だいのこ もやし ●キャベツ	ごはん さとう でんぶん はるさめ	あぶら	656 27.3 2.3
10月	今日は愛知県の郷土料理です。(きしめん・煮味噌) ごはん	牛乳	赤魚白醬油焼き きしめん 煮味噌	あかうお とりにく あぶらあげ あつあげ ちくわ ぶたにく	牛乳	にんじん ごまつな いんげん	だいこん ●しいたけ ●ねぎ こんにゃく	ごはん きしめん さといも さとう	あぶら	633 29.5 2.7
12水	丸パン横切り	牛乳	パンにチキンをはさんでたべよう クリスマスチキン キャベツスープ じゃがいものバター煮	とりにく ベーコン ワインナー	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ コーン ●キャベツ にんにく	パン じゃがいも ごまぎこ	あぶら バター	583 23.7 3.1
13木	うどん ☆パックめん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ (1~4年 1個 5年~2個) きつねうどんの汁 白菜のあさづけ	ちくわ とりにく なると あぶらあげ	牛乳 あおのり	にんじん	しいたけ ●ねぎ はくさい きゅうり	うどん ごまぎこ	あぶら	600 25.0 3.6
14金	ごはん	牛乳	焼き餃子(2個) 五目豆腐 もやしときゅうりの塩ナムル	とりにく ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく だいのこ ●しいたけ ●ねぎ もやし きゅうり コーン	ごはん さとう でんぶん ごまぎこ	あぶら ドレッシング	601 23.2 2.0
17月	ごはん	牛乳	スタミナ炒め丼 わかめスープ ◆オレンジ	ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ もやし はくさい ●ねぎ オレンジ	ごはん さとう でんぶん	あぶら	617 24.9 2.8
18火	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。(豆) ココアパン	ジュア (フレーン)	チキンナゲット(2個) ポトフ まめまめサラダ	とりにく ワインナー だいず	ジュア	にんじん パセリ	しめじ たまねぎ ●キャベツ えだまめ コーン きゅうり	パン じゃがいも	ドレッシング	610 25.5 2.5
19水	★受験に勝つ。(げんかつぎ) 献立★～豚カツ～ 麦ごはん	牛乳	豚カツ ひき肉のカレー ヘルシーサラダ	ぶたにく 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	むぎごはん じゃがいも パンこ	あぶら	673 22.3 2.8
20木	食パン りんごジャム	牛乳	パンにジャムをぬってたべよう。 オムレツデミソースかけ(▲ワインナー) ミネストローネ ポテトサラダ	たまご ベーコン	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリーンピース キャベツ きゅうり	パン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら マヨネーズ	632 20.1 2.9
21金	ごはん	牛乳	にしんの甘露煮 すいとん もやしと小松菜のあえもの	にしん とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん ごまつな パプリカ	ごぼう だいこん ●ねぎ もやし	ごはん すいとん さとう	あぶら ごまあぶら	627 23.8 3.0
25火	今日はカルシウムアップ献立です。(牛乳) ロールパン	ジュア (ストロベ リー)	カレーロール 白菜ベーコンシチュー カラフルサラダ	ぶたにく ベーコン	ジュア 牛乳	にんじん パプリカ ブロッコリー	たまねぎ しめじ はくさい きゅうり グリーンピース コーン	パン ごまぎこ	あぶら ドレッシング	601 19.4 2.9
26水	ごはん	牛乳	厚焼きたまご(▲いか照り焼き) 鶏団子汁 ツナじゃが	たまご とうふ ツナ とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん ●ねぎ たまねぎ しらたき えだまめ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	606 22.3 2.5
27木	ラーメン ☆パックめん	牛乳	しぶせんシューマイ(2個) とんこつラーメンスープ 三色サラダ	ぶたにく ぶたにく なると	牛乳	にんじん にら	たまねぎ コーン もやし だいこん きゅうり	ちゅうかめん でんぶん ごま ごまあぶら ドレッシング	あぶら	601 22.0 4.1
28金	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。(れんこん・ごぼう) ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソース なめこ汁 五目きんぴら	とりにく ぶたにく とうふ さつまいも	牛乳	にんじん いんげん	だいこん なめこ ●ねぎ ごぼう れんこん こんにゃく	ごはん でんぶん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	610 23.7 2.9

★ラッキーにんじん



★ラッキーにんじん



▲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。

☆は業者配送です。

※栄養価は八訂成分表で計算しています

※材料の都合で献立が変わることがあります

さかなの骨にきをつけましょうのマークです



献立写真



しぶかスマイルキッチン給食レシピ

