2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	体をつくるもとになる食品 たんぱく質	体をつくるもとになる食品 無機質	体の調子を整えるもとになる食品 カロテン	体の調子を整えるもとになる食品 ビタミン類	エネルギーのもとになる食品 炭水化物	エネルギーのもとになる食品 脂質	ねつりょう 熱量kcal / たんぱく質(g) / しょくえん 食塩(g)
3 月	ロールパン	牛乳	ツナオムレツ(▲ウインナー) キャベツとブロッコリーのサラダ ブラウンシチュー	たまご ツナ ぶたにく	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	きゅうり ●きゃべつ にんにく　たまねぎ エリンギ	パン じゃがいも さとう でんぷん こめこ	ドレッシング あぶら	653 23.9 2.5
4 火	豚丼 (ごはん)	牛乳	豚丼の具　打ち豆汁　◆国産オレンジ	ぶたにく だいず とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん にら	しょうが　にんにく たまねぎ　もやし しらたき　しいたけ だいこん　ねぎ オレンジ	ごはん さとう さといも	あぶら	652 29.0 2.1
5 水	食パン	牛乳	青のりポテト　ツナサンドの具 いかボールスープ　ミニレモンゼリー	ツナ いか たら	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	きゅうり ●きゃべつ たまねぎ　だいこん コーン　レモン	パン じゃがいも マロニー ゼリー	マヨネーズ (たまごぬき)	617 23.3 2.3
6 木	きつねうどん ☆パックうどん	牛乳	**※うどんの汁は残しましょう。食塩のとり過ぎになります。** 竹輪のから揚げ　小松菜のごま和え きつねうどんの汁　☆ヨーグルト	ちくわ とりにく なると あぶらあげ	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん	しょうが　にんにく ●きゃべつ　もやし しいたけ えのきたけ　ねぎ	うどん でんぷん さとう	あげあぶら ごま	644 28.8 3.7
7 金	ごはん	牛乳	**※魚の骨に気を付けて食べましょう。** さばの文化干し　鶏肉と大根の煮物 わかめとじゃがいものみそ汁	さば とりにく あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう　だいこん こんにゃく たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	631 27.8 2.7
10 月	小型ココアパン	牛乳	北橘中学校　3年2組のリクエスト献立です。 鶏肉のレモンバジルナゲット(1.2年1ヶ 3年以上2ヶ) ペンネのミートソース和え (▲米粉マカロニのミートソース和え) 豆乳コーンスープ	とりにく ぶたにく ベーコン とうにゅう	牛乳	バジル 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 コーン	パン こめこ さとう ペンネ じゃがいも でんぷん	あぶら	669 27.9 2.9
12 水	パーカーハウス	ジョア (プレーン)	ハンバーグトマトソース　コールスローサラダ 米粉のマカロニスープ	ぶたにく とりにく ベーコン ウインナー	ジョア	トマト にんじん	たまねぎ　にんにく りんご　●きゃべつ きゅうり　コーン しめじ	パン さとう じゃがいも トッポギ	あぶら ドレッシング	603 24.1 2.9
13 木	ごはん	牛乳	ホキフライソースかけ(▲赤魚の白醤油焼き) じゃがいもの南蛮煮　なめこのみそ汁	ホキ ぶたにく あつあげ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ こんにゃく　なめこ ねぎ	ごはん パンこ じゃがいも さとう	あげあぶら あぶら	625 25.0 1.8
14 金	カレーライス (麦ごはん)	牛乳	かむかむ海藻サラダ　冬野菜カレー	とりにく ぶたにく	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん	きゅうり ●きゃべつ もやし　にんにく しょうが　たまねぎ だいこん　れんこん	むぎごはん じゃがいも でんぷん こめこ	ドレッシング あぶら	680 22.9 2.4
17 月	黒パン	牛乳	チキンチーズ焼き(▲チキンソテー) カラフルサラダ　豆乳クラムチャウダー	とりにく ベーコン あさり とうにゅう	牛乳 チーズ	パプリカ ブロッコリー にんじん	きゅうり ●きゃべつ　コーン たまねぎ	パン パンこ じゃがいも でんぷん	ドレッシング あぶら	637 28.0 2.6
18 火	ごはん	牛乳	茨城県の郷土料理「常陸太田けんちん汁」と名物「納豆」です。 いわしの竜田揚げ　肉じゃが 常陸太田けんちん汁　納豆	いわし ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ なっとう	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ　しらたき ごぼう　だいこん しいたけ こんにゃく　ねぎ	ごはん でんぷん じゃがいも さとう さといも	あげあぶら あぶら	674 29.6 2.4
19 水	丸パン横切り	牛乳	**受験生 応援献立です。メンチカツ：受験に勝つ コーン：幸運** **ウインナー：ウィナー いよかんゼリー：いい予感 と意味を込めて献立を考えました。** キャベツと大豆のソースメンチ　コーンサラダ ウインナーのトマトスープ　いよかんゼリー	とりにく ぶたにく だいず ウインナー	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	●きゃべつ たまねぎ　きゅうり コーン　にんにく セロリ　いよかん	パン さとう じゃがいも ゼリー	ドレッシング	673 25.3 2.8
20 木	麦ごはん	牛乳	花野菜サラダ　きのこストロガノフ	ぶたにく	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	カリフラワー ●きゃべつ にんにく　しょうが たまねぎ　まいたけ しめじ　エリンギ	むぎごはん でんぷん こめこ	ドレッシング あぶら	664 22.2 2.0
21 金	とんこつ ラーメン ☆パックラーメン	牛乳 ミルメーク	**※ラーメンの汁は残しましょう。食塩のとり過ぎになります。** 棒餃子(▲白木の葉揚げ)　もやしと小松菜の塩ナムル とんこつラーメンスープ	ぶたにく とりにく なると	牛乳	にら こまつな にんじん チンゲンサイ	ねぎ　きゃべつ たまねぎ　もやし コーン　にんにく きくらげ	ラーメン こむぎこ ミルメーク	ドレッシング あぶら	625 24.0 4.1
25 火	ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ　しりしりサラダ　野菜のみそ汁	とりにく ツナ かつおぶし あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん	しょうが　にんにく きゅうり　だいこん きりぼしだいこん たまねぎ ●きゃべつ えのきたけ	ごはん でんぷん	あげあぶら マヨネーズ (たまごぬき)	699 27.2 2.0
26 水	背割りコッペパン	牛乳	ウインナーケチャップソース(1.2年 1本 3年以上2本) ひよこ豆と大豆のサラダ　野菜スープ	ウインナー だいず ベーコン とりにく	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん	りんご　きゅうり たまねぎ　だいこん しめじ　コーン	パン さとう ひよこまめ じゃがいも	ドレッシング	606 27.8 2.8
27 木	ごはん	牛乳	しぶせん焼売(2ヶ)(▲いかステーキ) チンゲン菜の中華サラダ　五目豆腐	ぶたにく あつあげ とうふ	牛乳	チンゲンサイ にんじん にら	たまねぎ　コーン もやし　にんにく しょうが　たけのこ しいたけ　ねぎ	ごはん パンこ こむぎこ さとう でんぷん	ドレッシング あぶら	631 26.2 2.2
28 金	わかめごはん	牛乳	赤城北中学校　3年A組のリクエスト献立です。 さばのみそ煮　白滝のごま和え　豚汁	さば ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	●きゃべつ しらたき　ごぼう だいこん こんにゃく　ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	ごま あぶら	652 24.5 2.8

☆は業者配送です。◆には配食用手袋がつきます。●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。