



# 2月 こんだて表 (小学校)



令和7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	
2月	ごはん	牛乳	いわしのみぞれ煮 豚汁 ほうれん草のごまあえ ☆節分豆乳プリン	いわし ふたにく とうふ	牛乳	●にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん こんにゃく ●ねぎ もやし	ごはん さとう じゃがいも	ごま あぶら	623 24.6 2.3
3火	ココアパン	牛乳	チキンのチーズ焼き ABCスープ 花野菜サラダ	とりにく ベーコン	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 カリフラワー	パン パンこ じゃがいも マカロニ	ドレッシング	624 29.0 2.8
4水	うどん ☆パックめん	牛乳	さつまいもの天ぷら しっぽくうどん なめたけあえ ☆お茶プリン	とりにく かまぼこ あぶらあげ あつあげ	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	だいこん たまねぎ きゅうり えのきだけ もやし なめたけ	うどん こむぎこ さつまいも でんぶん	あぶら	675 24.0 3.4
5木	ごはん	牛乳	トンテキ 真たくさん汁 香味づけ	ふたにく とうふ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが りんご こぼう ●ねぎ きゅうり たくあん	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	615 25.7 2.7
6金	ごはん	ショア マスカット	さけの西京焼き 牛ごまキムチ汁 ひじきの五目煮	さけ だいす きゅうにく とうふ さつまあげ	ショア ひじき	●にんじん いんげん	しょうが にんにく こぼう だいこん こんにゃく ●ねぎ はくさい ●ねぎ	ごはん さとう	あぶら ごま	614 27.4 2.6
9月	ごはん	牛乳	ほっけの塩こうじ焼き 田舎汁 きんぴら ☆いちごゼリー	ほっけ あぶらあげ ちくわ ふたにく さつまあげ	牛乳	にんじん いんげん	だいこん ●ねぎ こぼう こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	621 27.3 2.7
10火	なめし 菜飯	りんご ジュース	いかの照り焼き 磯あえ 煮込みうどん(水沢うどん) うどん	いか とりにく あぶらあげ	のり	にんじん ほうれんそう	だいこん ●ねぎ ●ねぎ もやし	ごはん めん さとう		610 27.2 4.3
12木	背割りコッペパン	牛乳	パンにウインナーをはさんで食べよう。 ロングウインナーケチャップ クラムチャウダー ジャーマンポテト	ウインナー とりにく あさり ベーコン	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ コーン	パン さとう じゃがいも	あぶら	670 27.8 3.6
13金	わかめごはん	牛乳	しあわせちからあげ(2個) ♥なめこ汁 ツナじやが カスタークローリー	とりにく とうふ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが こんにゃく なめこ ●ねぎ しらたき えだまめ	ごはん でんぶん じゃがいも さとう	あぶら	767 30.3 3.4
16月	ごはん	牛乳	受験に勝つ献立(すいとん)で力つけて、いよかん食べていいよかん!	とうふ 豆腐ハンバーグおろしソース すいとん キャベツの塩昆布あえ ☆いよかんゼリー	牛乳 こんぶ	にんじん	だいこん ごぼう ●ねぎ きゅうり ●ねぎ たくあん	ごはん さとう でんぶん すいとん	あぶら ごまあぶら	621 24.2 2.9
17火	ごはん	ヤクルト	じゆげん 受験に勝つ献立(感染症対策にきくヤクルトを飲んでがんばろう!) 三色丼の真(▲りい卯なし) 春雨スープ ◆オレンジ	ふたにく たまご かまぼこ		にんじん	しょうが えだまめ たまねぎ ●キャベツ オレンジ	ごはん さとう はるさめ	あぶら	601 23.3 2.3
18水	ラーメン ☆パックめん	牛乳	8がつく日はかみかみデー。よくかんでね(れんこん・ごぼう) 焼きぎょうざ(2個) わかめラーメンスープ かみかみごま風味サラダ	ハム ふたにく なるど	牛乳 わかめ	にんじん パプリカ	もやし ねぎ ●キャベツ れんこん メンマ	ちゅううかめん でんぶん ごむぎこ	あぶら ドレッシング	640 22.3 4.4
19木	チョコチップパン	牛乳	今日はカルシウムアップ献立です(牛乳) ソーセージステーキ カラフルサラダ えび入り冬野菜のクリーム煮	ソーセージ とりにく えび	牛乳	にんじん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ はくさい ●キャベツ きゅうり コーン	パン	あぶら	722 31.0 3.8
20金	むぎ 麦ごはん	牛乳	今日は渋川市20周年の日です。 しぶせんしゅうまい(2個) しぶきた丼 ふるさと汁	ふたにく とうふ あぶらあげ	牛乳	●にんじん ハブリカ	しょうが たまねぎ しらたき はくさい ●ねぎ こうやく	むぎごはん こむぎこ さとう でんぶん さといも	あぶら	715 30.9 2.7
24火	きなこ揚げパン	牛乳	とりの照り焼き ミネストローネ ツナサラダ	きなこ ツナ とりにく ベーコン	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ きゅうり コーン	パン マカロニ さとう	あぶら	601 27.7 3.0
25水	ごはん	牛乳	厚焼き卵(▲にしんの甘露煮) とりだんごじる きぼう だいこん いたみ に 鶏団子汁 切り干し大根の炒め煮	たまご とうふ とりにく さつまあげ	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう だいこん ねぎ	ごはん さとう	あぶら ごま	609 20.9 2.5
26木	☆ナン	ショア フレーン	タンドリーチキン キーマカレー コールスローサラダ	とりにく ふたにく	ショア ヨーグルト	にんじん ビーマン パプリカ	にんにく たまねぎ りんご ●キャベツ きゅうり	ナン こむぎこ	あぶら ドレッシング	649 28.4 4.1
27金	ごはん	牛乳	えびしゅうまい(2個) マーボー豆腐 はるさめサラダ	えび ふたにく とうふ ハム	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく きゅうり もやし	ごはん ごむぎこ さとう はるさめ でんぶん	ごまあぶら	611 25.2 2.9

▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつきます。

※栄養価は八訂成分表で計算しています

●は渋川産を使う予定です。 太字の野菜はしぶせんんです。 ☆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。

さかなの骨にきをつけましょうのマークです



2/10(火)煮込みうどんに伊香保の方葉亭のうどんを使用しています。

給食に使用できるように提供してくださいました。

こんだてしゃしん

