



# 2月 こんだて表(小学生)



令和7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		熱量kcal だんぱく 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	しぶせんシウマイ(2個) チャーハンの具 <b>スンドウブ風スープ</b> (韓国料理)	ふたにく とうふ あさり なると かまぼこ やきふた	牛乳	●にんじん にら	たまねぎ もやし はくさい だけのこ ーン えだまめ ●ねぎ にんにく しいだけ はくさいキムチ	ごはん さとう こむぎこ でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	697 25.9 2.3
~行事食 部分~	さくら ごはん	牛乳	いわしの梅煮 ごま昆布あえ けんちん汁 福豆	いわし とりにく とうふ ちくわ かまぼこ だいす あぶらあげ	牛乳 こんぶ	●にんじん ほうれんそう	だいこん もやし ●キャベツ ごぼう きゅうり ●ねぎ ●しいだけ こんにゃく	ごはん さといも	あぶら ごまあぶら ごま	595 28.0 2.5
~世界の料理 スペイン「スペイン風オムレツ・エンペドラッド・ソバ・テ・アホ」~	ソフト フランス (フックホワイト チョコクリーム)	牛乳	<b>スペイン風オムレツ(▲野菜グラタン)</b> <b>エンペドラッド</b> <b>ソバ・テ・アホ</b>	たまご たら ベーコン ツナ とりにく しろいんげんまめ	牛乳	にんじん プロッコリー トマト あかべーマン ほうれんそう バセリ	たまねぎ だいこん きゅうり コーン にんにく マッシュルーム	パン じゃがいも チョコクリーム	オリーブあぶら ドレッシング	658 28.5 2.8
金島中3年生リクエスト	ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ 上州きんぴら なめこのみそ汁	ふたにく とうふ	牛乳	●にんじん こまつな かぼちゃ	ごぼう だいこん もやし たまねぎ ●ねぎ なめこ こんにゃく	ごはん さとう パンこ こむぎこ でんぶん	あげあぶら あぶら ごまあぶら ごま	598 18.4 2.0
6金	メロンパン	牛乳	たこナゲット(2個) 白菜のクリーム煮 えびボールスープ	とりにく たこ いか たちうお えび ぎょにく	牛乳 クリーム	●にんじん チングンサイ バセリ	たまねぎ はくさい もやし コーン	パン マカロニ じゃがいも パンこ こむぎこ でんぶん	オリーブあぶら	699 26.6 2.5
子持中3年生リクエスト	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 肉じゃが つみっこ	さば ふたにく とりにく あぶらあげ	牛乳	●にんじん	たまねぎ だいこん はくさい ●ねぎ グリンピース こんにゃく	ごはん すいとん じゃがいも さとう	あぶら	698 29.4 2.6
10火	わかめ ごはん	牛乳	とりの照り焼き キムチあえ 小野上っ子とん汁	とりにく ふたにく	牛乳 わかめ	●にんじん	たまねぎ はくさい だいこん もやし ●キャベツ しゅうが	ごはん じゃがいも	あぶら	620 26.9 2.6
12木	ごはん	牛乳 (コーヒー牛乳のもの)	フヨウハイ(▲いかチヂミ) 回鍋肉 大根の中華スープ	たまご ふたにく なると かまぼこ あぶらあげ	牛乳 わかめ	●にんじん にら ピーマン	たまねぎ だいこん もやし ●キャベツ だけのこ にんにく ●ねぎ しゅうが えのきだけ	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	666 28.7 2.7
13金	パック うどん	牛乳	いかの天ぷら しらたきのごまあえ きつねうどん汁	いか とりにく あぶらあげ さつまあげ	牛乳	●にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ だいこん もやし ●ねぎ えのきだけ しいだけ こんにゃく	うどん さとう こむぎこ でんぶん	あげあぶら ごま	632 27.2 2.5
~新潟県の郷土料理 タレカツ・だいこん漬けあえ・のっつい汁~	ごはん	牛乳	<b>タレカツ</b> <b>だいこん漬けあえ</b> <b>のっつい汁</b>	ふたにく とりにく とうふ ちくわ	牛乳	●にんじん	だいこん きゅうり ●キャベツ ごぼう はくさい こんにゃく	ごはん さといも さとう パンこ でんぶん	あげあぶら	634 26.8 2.3
17火	ごはん	牛乳	たらのみそバター焼き 里芋のそぼろ煮 <b>太平燕(熊本県の郷土料理)</b>	たら とりにく ふたにく いか だいす なると さつまあげ	牛乳	●にんじん こねぎ	たまねぎ だけのこ ●キャベツ ●ねぎ しゅうが しいだけ えのきだけ	ごはん さといも はるさめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	610 29.8 2.4
渋川北中3年生リクエスト	こめっこ ぱん	ジョア (スロベリー)	チキンのチーズ焼き ツナサラダ かぼちゃボタージュ	とりにく ツナ ベーコン	ショア 牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ プロッコリー バセリ	たまねぎ きゅうり ●キャベツ	パン パンこ	あぶら ドレッシング	640 29.5 2.7
19木	ごはん	牛乳	棒餃子 青梗菜のうま塩サラダ 麻婆豆腐	ふたにく とりにく とうふ	牛乳	●にんじん にら チングンサイ	たまねぎ もやし ●キャベツ だけのこ コーン ●ねぎ ににく しゅうが	ごはん さとう こむぎこ でんぶん	ごまあぶら ドレッシング	673 25.9 2.1
20金	はちみつ パン	牛乳	スコッチャッキングソースかけ(▲キャベツメンチ) コールスローサラダ ABCスープ	たまご とりにく ベーコン	牛乳	●にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり ●キャベツ コーン えだまめ	パン じゃがいも マカロニ パンこ	ドレッシング	627 23.5 2.3
24火	ごはん	牛乳	レモンバジルナゲット(2個) バーチキンカレー フルーツポンチ	とりにく とうにゅう	牛乳	●にんじん	たまねぎ ににく しゅうが パイン りんご	ごはん じゃがいも ナタデココ ゼリー	あぶら バター	681 21.1 2.4
中学3年生リクエスト	◆ココア揚げパン	牛乳	ポテトサラダ コーンボタージュ 型抜きチーズ	とりにく ツナ	牛乳 チーズ	にんじん バセリ	たまねぎ きゅうり ●キャベツ コーン	パン じゃがいも さとう	あげあぶら あぶら ノンエッグマヨ ネーズ ドレッシング	683 25.0 2.3
26木	ごはん	牛乳	和風おろしハンバーグ キャベツと昆布のあえ物 <b>まえばしtonton汁</b>	ふたにく とりにく あぶらあげ かつおぶし	牛乳 こんぶ	●にんじん	たまねぎ だいこん ●キャベツ ごぼう きゅうり ●ねぎ えだまめ しゅうが じめじ	ごはん じゃがいも すいとん でんぶん	あぶら バター	675 27.4 2.6
27金	パック ラーメン	牛乳	ピザまん 棒々鶏サラダ 醤油ラーメンスープ ☆クリーミーヨーグルト	とりにく ふたにく なると やきふた	牛乳 ヨーグルト わかめ チーズ	●にんじん チングンサイ トマト	たまねぎ もやし ●キャベツ きゅうり メンマ ●ねぎ ににく	ちゅうかめん こむぎこ でんぶん	あぶら ドレッシング	692 27.0 3.3

●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きます。

※材料の都合で献立や食材が変わることがあります。

※郷土料理・世界の料理のメニューは太字になっています。

※ 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。

4日(水)世界の料理 スペイン

エンペドラッド・・・白インゲン豆とツナが入ったサラダです。

ソバ・テ・アホ・・・スペイン語で「にんにくのスープ」という意味の、カスティーリャ地方の郷土料理です。