



# 2月 こんだて表(小学生)



令和7年度 浜川市北部学校給食共同調理場

	主役 主役	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) 食塩相当量(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	しぶせんシュウマイ(2個) チャーハンの具 スンドゥップ風スープ(韓国料理)	ぶたにく とうふ あさり なると かまぼこ やきぶた	牛乳	●にんじん にら	たまねぎ もやし はくさい たけのこ コーン えだまめ ●ねぎ にんにく しいたけ はくさいキムチ	ごはん さとう こむぎこ でんぶ	あぶら ごまあぶら ごま	697 25.9 2.3
～行事食 節分～										
3月	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 だいず 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 ●しいたけ 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・ソパ・デ・アホ」～										
4月	ソフト フランス (ブラック&ホワイト チョコクリーム)	牛乳	スペイン風オムレツ(▲野菜グラタン) エンペドラッド ソパ・デ・アホ	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 ブロッコリー トマト あかピーマン ほうれんそう パセリ	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										
5月	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	ぶたにく 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	あげあぶら あぶら ごまあぶら ごま	598 18.4 2.0
6月	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 チンゲンサイ パセリ	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	オリーブあぶら	699 26.6 2.5
子持中3年生リクエスト										
9月	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 肉じゃが つみっこ	さば ぶたにく とりにく あぶらあげ	牛乳	●にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん はくさい ●ねぎ グリーンピース 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月	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 ぶたにく	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 しょうが	ごはん じゃがいも	あぶら	620 26.9 2.6
12月	ごはん	牛乳 (コーン・ 牛乳のもの と)	フヨウハイ(▲いかチヂミ) 回鍋肉 大根の中華スープ	たまご ぶたにく 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 たけのこ にんにく ●ねぎ しょうが えのきたけ	ごはん さとう でんぶ	あぶら ごまあぶら	666 28.7 2.7
13月	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 えのきたけ しいたけ こんにゃく	うどん さとう こむぎこ	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・のっぺい汁」～										
16月	ごはん	牛乳	タレカツ だいこん漬けあえ のっぺい汁	ぶたにく 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	あげあぶら	634 26.8 2.3
17月	ごはん	牛乳	たらのみそバター焼き 里芋のそぼろ煮 太平燕(熊本県の郷土料理)	たら とりにく ぶたにく いか だいず なると さつまあげ	牛乳	●にんじん こねぎ	たまねぎ たけのこ ●キャベツ ●ねぎ しょうが しいたけ えのきたけ	ごはん さといも はるさめ さとう でんぶ	あぶら ごまあぶら	610 29.8 2.4
浜川北中3年生リクエスト										
18月	こめっこ ばん	ショア (ストロベ リー)	チキンのチーズ焼き ツナサラダ かぼちゃポタージュ	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 ブロッコリー パセリ	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月	ごはん	牛乳	棒餃子 青梗菜のうま塩サラダ 麻婆豆腐	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	●にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ もやし ●キャベツ たけのこ コーン ●ねぎ にんにく しょうが	ごはん さとう こむぎこ でんぶ	ごまあぶら ドレッシング	673 25.9 2.1
20月	はちみつ パン	牛乳	スコッチエッグソースかけ(▲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月	ごはん	牛乳	レモンバジルナゲット(2個) バターチキンカレー フルーツポンチ	とりにく とうふ	牛乳	●にんじん	たまねぎ にんにく しょうが バイン 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										
25月	◆ココア 揚げパン	牛乳	ポテトサラダ コーンポタージュ 型抜きチーズ	とりにく ツナ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	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月	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 まえばしonton汁	ぶたにく 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 しょうが しめじ	ごはん じゃがいも すいとん でんぶ	あぶら バター	675 27.4 2.6
27月	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 ぶたにく なると やきぶた	牛乳 ヨーグルト わかめ チーズ	●にんじん チンゲンサイ トマト	たまねぎ もやし ●キャベツ きゅうり メンマ ●ねぎ にんにく	ちゅうかめん こむぎこ	あぶら ドレッシング	692 27.0 3.3

●は浜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かます。

※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。

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