



2月 こんだてひょう(よてい)



2024年

給食回数 19回

(小学校)

甘楽町学校給食センター TEL・FAX 74-5072

日	曜	こんだてめい				しょくひんめい				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	家で食べて ほしい食品
		しゅしゅく	のみ もの	おかず	おかわ	あか	みどり	きいろ	おま			
1	木	わかめうどん (バックうどん)	しのだに ほうれんそうのいそかあえ あおのりこざかな	あぶらあげ たら たまご ふたにく	きゅうりゅう のり ひじき あおのり わかめ こざかな (ワツ)	にんじん ★ほうれんそう	キャベツ たまねぎ ★はくさい ★ねぎ	うどん さとう こむぎこ はるさめ	ごまあぶら	592 28.6	しゅじつるい	
		行事食 せつぶん										
2	金	ごはん	いわしのうめに しちもくにまめ けんちんじる	イワシ どうふ だいす ちくわ ふたにく さつまあげ とりにく	きゅうりゅう こんぶ	にんじん	たけのこ ごぼう こんにゃく うめ	ごめ さとう さといも	あぶら	601 30.7	くだもの	
5	月	パーカーハウス	ハンバーグデミグラスソースかけ ごぼうサラダ トマトとたまごのスープ	とりにく ふたにく たまご ベーコン	きゅうりゅう	にんじん トマト	ごぼう きゅうり たまねぎ	パン さとう かたくりこ じゃがいも	ドレッシング	620 27.5	いろのこいやさい	
6	火	むぎごはん	ハヤシライス こんさいサラダ ●ヨーグルト	ツナ ふたにく	きゅうりゅう ヨーグルト	にんじん トマト	★だいにん ★かぶ コーン えだまめ レモン にんにく しょうが たまねぎ マヨネーズ	ごめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	644 25.2	くだもの	
7	水	ごはん	アジいそペフライ コーンのいそに かきたまじる	アジ たまご とりにく わかめ こうやどうふ あぶらあげ	きゅうりゅう わかめ ひじき あおのり	にんじん にら	こんにゃく コーン たけのこ	ごめ パンこ こむぎこ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	589 25.5	やさい	
8	木	こめっこばん	イカナゲット 2こ フロッキーサラダ スパゲッティナポリタン	イカ タラ ふたにく ベーコン	きゅうりゅう こなチーズ	にんじん フロッキー ピーマン あかピーマン	キャベツ コーン にんにく たまねぎ	パン スパゲッティ こむぎこ	あぶら バター ドレッシング	705 31.4	まめい	
		中学校3の3 リクエストこんだて										
9	金	むぎごはん	マーボーどうふ ほうれんそうのナムル フルーツあんぱん	ふたにく どうふ だいす	きゅうりゅう	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこ ★はくさい ★かぶ もも あんず	ごめ むぎ さとう かたくりこ ゼリー	あぶら ごま ごまあぶら ドレッシング	591 22.9	ぎまかいりい	
12	月	ふりかえきゅうじつ										
13	火	コーンピラフ	▲アメリカンドック (トマトケチャップ) ミネストローネ	ウイナー ベーコン	きゅうりゅう	にんじん パセリ トマト グリンピース あかピーマン	コーン たまねぎ にんにく	ごめ むぎ こむぎこ ★はくさい マカロニ	あぶら	644 18.2	こざかな	
		おはなしきゅうしゅく										
14	水	ごはん	サワラのてりやき ちくぜんに いなきじる	サワラ とりにく あつあげ	きゅうりゅう	にんじん	こんにゃく ごぼう しいたけ たけのこ ★だいにん ★はくさい ねぎ しめじ	ごめ さとう さといも じゃがいも	あぶら	579 29.7	にゅうせいひん	
		中学校3の2 リクエストこんだて										
15	木	みそラーメン (バックちゅうかめん)	あげぎょうざ 2こ かいそうサラダ やきプリンタルト	ふたにく たまご	きゅうりゅう わかめ かいそう だっしゅんにゅう	にんじん にら	キャベツ きゅうり にんにく しょうが ★はくさい ねぎ コーン	ちゅうかめん こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら マーガリン	731 25.1	だいせいひん	
		じゅけんあうえんメニュー										
16	金	むぎごはん	うすらたまごカレー (うカレー) ほうれんそうとツナのサラダ いよかん	ツナ ふたにく どうふ きゅうりゅう うすらたまご	きゅうりゅう	にんじん ほうれんそう トマト	キャベツ コーン たまねぎ りんご にんにく しょうが いよかん	ごめ むぎ じゃがいも	あぶら ドレッシング	638 25.3	こざかな	
19	月	まるパン	オムレツケチャップソースかけ コールスローサラダ コーンシチュー	たまご とりにく ベーコン	のむヨーグルト きゅうりゅう	にんじん	キャベツ きゅうり ★はくさい たまねぎ コーン	パン さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら バター ノンエッグマ ヨネーズ	588 26.9	いろのこいやさい	
		中学校3の1 リクエストこんだて										
20	火	ごはん	とりのからあげ 2こ チーズサラダ ABCスープ	とりにく ベーコン	きゅうりゅう チーズ	にんじん フロッキー あかピーマン きいろピーマン	しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	ごめ マカロニ じゃがいも かたくりこ	あぶら ドレッシング	647 29.6	まめい	
		～あじのたび～ うげはん										
21	水	たかつのとりめし	アジのさんがやき ひじきサラダ いわしのだんごじる	アジ イワシ たら どうふ とりにく	きゅうりゅう ひじき	にんじん	しょうが きゅうり キャベツ ★ねぎ みずな たまねぎ ごぼう たけのこ	ごめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ラー油	630 31.2	きのこるい	
22	木	ココアあげパン	いかくんサラダ にくだんごとやさいのトマトに	イカくんせい ふたにく とりにく いんげんまめ	きゅうりゅう	にんじん トマト	★だいにん セロリ たまねぎ	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら オリーブオイル	641 24.8	ぎまかいりい	
23	金	てんのうてんじょうび										
26	月	くろパン (小)	カレーうどん ちくわのいそべあげ じゃがいものきんぴら	ちくわ ふたにく	きゅうりゅう あおのり	にんじん にら	ごぼう こんにゃく たまねぎ ねぎ はくさい	パン さとう うどん こむぎこ じゃがいも	あぶら ごま	730 26.3	ぶたにく	
		かんらまちがホストタウンの ニカラグア料理										
27	火	ガチョピント	カルネアサーダ・チレ ハニーマスタードサラダ インディオ・ホビエ	ベーコン とりにく ふたにく あかいんげんまめ	きゅうりゅう	にんじん フロッキー ピーマン トマト あかピーマン きいろピーマン	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	ごめ さとう はちみつ コーンスターチ	あぶら オリーブオイル	635 32.0	にゅうせいひん	
28	水	むぎごはん	にらまんじゅう はっほうさい キウイ	ふたにく うすらたまご いか えび	きゅうりゅう	にら にんじん	たまねぎ はくさい ちくわ たけのこ キウイ キャベツ	ごめ むぎ かたくりこ もちこ さとう	あぶら ごまあぶら	587 27.1	しゅじつるい	
29	木	しょくパン	エビカツ (ソース) ツナマヨサラダ ポトフ	えび たまご ウイナー ふたにく ツナ	きゅうりゅう	にんじん ★ほうれんそう フロッキー	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しめじ	パン パンこ さとう こむぎこ じゃがいも かたくりこ	あぶら ノンエッグマ ヨネーズ	693 30.9	くだもの	

*材料購入の都合で、献立を変更する場合があります。
 印は、ハッピーにんじんの日 ●印: 学校への業者配送品
 印は、Qカード10ポイント達成したクラスからのリクエストです。
13日: アメリカンドック 新屋小3松
15日: みそラーメン 福島小2の1
22日: ココアあげパン 小幡小4松・5松

2月27日(火)は「ニカラグア料理」です!

○ガチョピント: レッドキドニー (赤いんげん豆) を入れた炊き込みごはんです。
○カルネアサーダ・チレ: アチョーテという紅の木から取れる粉と調味料に肉を漬けて焼いた料理です。チレというタレをかけます。
○インディオ・ホビエ: 肉と野菜の煮込み料理で、ニカラグアの家庭料理です。



小学校月平均	
エネルギー	636 kcal
たんぱく質	27.3 g
脂質	21.1 g
塩分	2.3 g

★字の食品は、甘楽・富岡で作られた食材です。
★印: 有機野菜を表示しています。