

2025年



2月 こんだてひょう

みなかみ町新治学校給食センター

日 (曜)	こんだてめい			体を作るもとになる食品(赤)		体の調子をととのえるもとになる食品(緑)			エネルギーのもとになる食品(黄)		熱量(kcal) 蛋白質(g) 食塩相当量(g)
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小 魚 海苔	色のこい野菜	その他の野菜・果物		穀類・芋類 砂糖	油脂 種実類	
3月	<節分> ごはん	牛乳	いわしのうめにおひたし けんちんじる ごまたくあん ふくまめ	いわし かつおぶし とうふ だいず	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう うめ だいこん しいたけ	キャベツ もやし こんにゃく ねぎ	※ さといも	あぶら ごま	597 24.4 1.8
4火	ごはん	牛乳	かにたまのあますあん くらげのあえもの マーボとうふ	たまご だいず くらげ ぶたにく もめんどうろ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう みずな パプリカ	たまねぎ たけのこ ほししいたけ	キャベツ もやし ねぎ	※ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	634 28.7 2.3
5水	しょくパン いちごジャム	牛乳	あつあげのめんだいマヨやき やさしいマリネ シュリエヌスープ スイートスプリング	あつあげ めんだいこ ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ セロリー だいこん スイートスプリング	キャベツ きゅうり はくさい	パン いちごジャム	あぶら ノイグ マヨネーズ	596 21.6 2.4
6木	<初午> こぎつね ごはん	牛乳	さばのしおこうじやき からしあえ かぶのみそしる あんだんご	だいず さば あぶらあげ とりにく みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし かぶ	えだまめ はくさい しいたけ	※ あすき むぎ さとう しらたまだんご	あぶら	708 31.0 2.2
7金	すみれリスト カレーライス (むぎごはん)	牛乳	(ボークカレー) パッショサラダ とうにゅうプリン	ぶたにく	牛乳	にんじん みずな ブロッコリー パプリカ	たまねぎ コーン キャベツ	アップルソース だいこん	※ むぎ さとう じゃがいも とうにゅうプリン	あぶら	639 22.9 2.2
10月	ビビンバ	牛乳	(ぶたにくのいために・ナムル) スンドップチゲ フルーツあんじん	ぶたにく あさり もめんどうろ	牛乳	にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ たけのこ ヤングコーン みかん もも	キャベツ もやし しめじ パイン しいたけ	※ はつがげんまい さとう かたくりこ あんにととうふ	あぶら ごまあぶら	664 37.4 2.6
11火	建 国 記 念 の 日										
12水	1年リスト メロンパン	ジョア	ハンバーグケチャップソース ブロッコリーサラダ クリームシチュー いよかん	とりにく ぶたにく しろいんげんまめ	ジョア 牛乳 なまクリーム	にんじん ブロッコリー みずな パプリカ	たまねぎ グリーンピース マッシュルーム	キャベツ コーン いよかん	パン さとう じゃがいも	あぶら	722 29.2 2.4
13木	ひじき ごはん	牛乳	かぼちゃコロッケ シャキシャキサラダ ぐたくさんずましじる	とりにく だいず あぶらあげ とうふ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん ブロッコリー パプリカ かぼちゃ	たまねぎ だいこん しめじ	えだまめ キャベツ ねぎ	※ むぎ さとう さとう パンこ	あぶら マヨネーズ	608 21.6 1.5
14金	ごはん	牛乳	にしんのてりに ごまドレッシングあえ とんじる てづくりふりかけ	にしん ぶたにく みそ かつおぶし	牛乳 ジャコ	にんじん ほうれんそう パプリカ こまつな	たまねぎ コーン ごぼう しめじ	キャベツ もやし だいこん こんにゃく	※ じゃがいも さとう ねぎ	あぶら ごま	601 25.3 1.7
17月	ラーメン	のむ ヨーグルト	うすらたまごのあまからに ちゅうかあえ しょうゆラーメンスープ てづくりちゅうかむしパン	うすらたまご ぶたにく なると とりにく	のむヨーグルト わかめ	にんじん ほうれんそう みずな チンゲンサイ	たまねぎ コーン ねぎ	キャベツ もやし	ちゅうかめん じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	627 25.7 2.6
18火	お魚大好き! 食育の日 ごまごはん	牛乳	たらのさいきょうやき いそあえ こじる はっさく	たら とりにく やきちくわ とうにゅう	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう ねぎ だいこん	キャベツ もやし はっさく	※ はつがげんまい さといも	あぶら ごま	553 26.6 1.8
19水	フルーツ サンド パン	牛乳	チキンのコーンフ레이크やき はなやさいサラダ ミネストローネスープ	とりにく ウインナー ひよこまめ	牛乳 なまクリーム チーズ	にんじん ブロッコリー パプリカ トマト	たまねぎ コーン カリフラワー グリーンピース	みかん パイン えだまめ セロリー	パン パンこ マカロニ コーンフ레이크 じゃがいも	あぶら ノイグ マヨネーズ	677 31.6 2.1
20木	ぎゅうどん (ごはん)	牛乳	(ぎゅうどんのぐ) うめのかおりあえ ピリからみそしる ★ヨーグルト	ぎゅうにく とうふ あさり みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな みずな にら	たまねぎ だいこん うめ はくさい	しいたけ しめじ えのき	※ さとう	あぶら	723 30.0 2.4
21金	ごはん	牛乳	しろみさかなとこんさいのトマトあん パンパンジーサラダ たまごいりちゅうかコーンスープ せとか	たら とりにく とうふ ハム たまご	牛乳 チンゲンサイ パプリカ	にんじん さやいんげん トマト こまつな みずな	たまねぎ コーン せとか	しいたけ キャベツ	※ さとう かたくりこ	あぶら	662 30.1 2.0
24月	振 替 休 日										
25火	ごはん	牛乳	ホッケいちやほし きんぴらごぼう こしねじる はるか	ホッケ ぶたにく さつまあげ みそ	牛乳 とうふ あぶらあげ	にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ ねぎ	ごぼう こんにゃく はるか	※ さとう さといも かたくりこ	あぶら ごま	654 26.4 2.2
26水	しょくパン	牛乳	ハムとチーズのキッシュ ポテトサラダ ABCスープ 3年生のスペシャルりんごジャム	ハム たまご とうにゅう ウインナー	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ しめじ りんご	きゅうり コーン レモン	パン じゃがいも さとう マカロニ	あぶら マヨネーズ ノイグ マヨネーズ	652 24.5 2.6
27木	ごはん	牛乳	とりにくときのこのオースターソースいため キムチあえ ワンタンスープ きよみ	とりにく ぶたにく なると	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん チンゲンサイ きよみオレンジ	たまねぎ きゅうり キャベツ ほししいたけ	エリンギ きくらげ だいこん ねぎ	※ かたくりこ さとう ワンタンのかわ	あぶら ごまあぶら	606 28.2 2.4
28金	はつが げんまい ごはん	牛乳	あじフライ やきビーフン にらたまみそしる	あじ あぶらあげ なると たまご とりにく みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ たけのこ きくらげ ほししいたけ はくさい	キャベツ	※ パンこ はつがげんまい ビーフン	あぶら ごまあぶら	631 27.4 2.1

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

◆地産地消食材は太字、旬の食材は下線で示してあります。

学校給食摂取基準

熱量: 650kcal 蛋白質: 26.0g 脂質: 18.0g 食塩相当量: 2.0g

今月の平均

熱量: 642kcal 蛋白質: 27.4g 脂質: 19.6g 食塩相当量: 2.2g

◎今月分の給食費の引き落としは3月31日(月)です。残高の確認をお願いいたします。

★: 業者配送