2026年2月
こんだてひょう

王寺町立学校給食センター
(義務教育学校１～６年生用)

＜栄養三色について＞
黄：おもにエネルギーになる食べ物
赤：おもに体をつくるもとになる食べ物
緑：おもに体の調子を整える食べ物

：おはしがつく日、スプーンがつく日を表しています。
：かみごたえのあるおかずです。よくかんで食べましょう。
：奈良県でつくられた食べ物を使用しています。
：骨に注意して、しっかりかんで食べましょう。

＜アレルゲンの表記について＞

卵	卵	く	くるみ	キ	キウイフルーツ	鶏	鶏肉
乳	乳	ア	アーモンド	牛	牛肉	バ	バナナ
麦	小麦	胞	あわび	ゴ	ごま	豚	豚肉
蕎	そば	伊	いか	鮭	さけ	マ	まつたけ
ピ	落花生	ら	いくら	鯖	さば	モ	もも
エ	えび	れ	オレンジ	ゼ	ゼラチン	芋	やまいも
蟹	かに	カ	カシューナッツ	豆	大豆	リ	りんご

・表示義務のある8品目及び表示推奨の20品目について掲載しています。
・コンタミネーションについては記載していません。
・行事等により、給食を提供しない日もあります。学校からの案内をご確認ください。

日	こんだてめい・ざいりょうめい	ぶんりょう	えいよう	アレルゲン
2（月）せつぶんこんだて	**ごはん**			
	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう(206g)	1本	赤	乳
	てりやきハンバーグ			
	ハンバーグ(60g)	1こ	赤	豆 鶏 豚
	こいくちしょうゆ	1.5		麦 豆
	さとう	1	黄	
	みりん	1		
	こしょう	0.01		
	でんぷん	0.45	黄	
	だいずとひじきのにもの			
	ひじき	1.6	赤	
	みずにだいず	6.4	赤	豆
	ひらてん	4	赤	豆
	じゃがいも	8	黄	
	ごぼう	4.8	緑	
	つきこんにゃく	4	黄	
	さとう	1.12	黄	
	こいくちしょうゆ	1.6		麦 豆
	りょうりしゅ	0.4		
	こめあぶら	0.4	黄	
	やまとゆきまるなべ			
	とりにく	16	赤	鶏
	はくさい	20	緑	
	だいこん	9.6	緑	
	にんじん	8	緑	
	みずな	6.4	緑	
	ほししいたけ	0.4	緑	
	おろししょうが	0.24	緑	
	ぎゅうにゅう	20	赤	乳
	みそ（あか）	2.24	赤	豆
	みそ（しろ）	6.72	赤	豆
	こしょう	0.02		
	とりガラスープ	2		鶏
	だしパック	1.12		鯖
3（火）せつぶんこんだて	**ごはん**			
	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう(206g)	1本	赤	乳
	いわしのカリカリフライ			
	いわしのカリカリフライ（25ｇ）	2こ	赤	
	こめあぶら	5	黄	
	きりぼしだいこんのピリからいため			
	ぶたひきにく	8	赤	豚
	ほうれんそう	8	緑	
	きりぼしだいこん	3.2	緑	
	にんじん	3.2	緑	
	しろいりごま	0.64	黄	ゴ
	こいくちしょうゆ	1.6		麦 豆
	さとう	0.8	黄	
	トウバンジャン	0.03		
	ごまあぶら	0.24	黄	ゴ
	ちゃんこじる			
	ミートボール	20	赤	豆 鶏 豚
	うすあげ	3.2	赤	豆
	はくさい	24	緑	
	たまねぎ	16	緑	
	にんじん	12	緑	
	あおねぎ	4	緑	
	おろししょうが	0.24	緑	
	うすくちしょうゆ	3.44		麦 豆
	しお	0.02		
	こしょう	0.01		
	だしパック	1.12		鯖
	ならのはちみつだいず			
	ならのはちみつだいず(小袋7g)	1袋	赤	豆
4（水）	**きかくパン**			
	きかくパン(60g)	1こ	黄	乳 麦
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう(206g)	1本	赤	乳
	なすとトマトのポテトカップグラタン			
	なすとトマトのポテトカップグラタン(40g)	1こ	赤	豆 リ
	れんこんサラダ			
	れんこん	16	緑	
	にんじん	8	緑	
	えだまめ	6.4	緑	豆
	サウザンアイランドドレッシング	5.6	黄	
	かぶのコンソメスープ			
	ベーコン	8	赤	豚
	かぶ	16	緑	
	じゃがいも	16	黄	
	たまねぎ	12	緑	
	ほうれんそう	9.6	緑	
	にんじん	8	緑	
	コンソメスープのもと	2.08		鶏
	しお	0.02		
	こしょう	0.01		
	こめあぶら	0.24	黄	
	マーシャルビーンズ			
	マーシャルビーンズ(こぶくろ10g)	1袋	黄	乳 豆

日	こんだてめい・ざいりょうめい	ぶんりょう	えいよう	アレルゲン
5（木）	**ごはん**			
	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう(206g)	1本	赤	乳
	やきぎょうざ			
	やきめつきぎょうざ（18g）	2こ	赤	麦 ゴ 豆 鶏 豚
	かいそうサラダ			
	わかめ	0.8	赤	
	きゅうり	8	緑	
	コーン	6.4	緑	
	あおじそドレッシング	4.8	黄	
	きたぎむ☆まぜそば			
	やきそばめん（ソースなし）	48	黄	麦
	ぶたひきにく	24	赤	豚
	たまねぎ	36	緑	
	にんじん	16	緑	
	チンゲンサイ	12	緑	
	にら	2.4	緑	
	おろしにんにく	0.08	緑	
	こいくちしょうゆ	4		麦 豆
	みりん	2.8		
	オイスターソース	2.8		麦 豆
	ちゅうかスープのもと	0.52		麦 ゴ 豆 鶏 豚
	トウバンジャン	0.2		
	かつおぶしふんまつ	0.05	赤	
	ごまあぶら	0.4	黄	ゴ
6（金）しろごまつくねあげじゃがのそぼろあんかけ	**ごはん**			
	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう(206g)	1本	赤	乳
	しろごまつくね			
	しろごまつくね（25g）	2こ	赤	麦 ゴ 豆 鶏 豚
	あげじゃがのそぼろあんかけ			
	フライドポテト	36	黄	麦
	こめあぶら	3.6	黄	
	ぶたひきにく	4	赤	豚
	にんじん	4	緑	
	えだまめ	4	緑	豆
	こいくちしょうゆ	2.4		麦 豆
	みりん	2.4		
	さとう	1.2	黄	
	でんぷん	0.4	黄	
	とうふのみそしる			
	とうふ	20	赤	豆
	うすあげ	4	赤	豆
	わかめ	0.32	赤	
	たまねぎ	16	緑	
	にんじん	8	緑	
	こまつな	8	緑	
	みそ（あか）	2.16	赤	豆
	みそ（しろ）	6.24	赤	豆
	だしパック	1.12		鯖
9（月）ちょうせい100しゅうねんきねんこんだて	**ごはん**			
	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう(206g)	1本	赤	乳
	ライスがすすむ！カレーにくじゃが！			
	ぶたにく	24	赤	豚
	いとこんにゃく	20	黄	
	じゃがいも	64	黄	
	たまねぎ	48	緑	
	にんじん	16	緑	
	さやいんげん	4	緑	
	カレールウ（ちゅうから）	2		麦 豆 鶏
	こいくちしょうゆ	2.8		麦 豆
	さとう	2	黄	
	みりん	0.8		
	だしパック	0.24		鯖
	ごまあぶら	0.4	黄	ゴ
	ゆきまる100しゅうねんメンチカツ			
	ゆきまる100しゅうねんメンチカツ(50g)	1こ	赤	麦 鶏 豚
	こめあぶら	5	黄	
	ほうれんそうのきんごまあえ			
	ほうれんそう	20	緑	
	はくさい	14.4	緑	
	さとう	1.12	黄	
	うすくちしょうゆ	1.44		麦 豆
	ならのきんごま	0.4	黄	ゴ
	しろすりごま	0.4	黄	ゴ
	ならのおこめタルト			
	ならのおこめタルト(35g)	1こ	黄	卵 乳 麦 豆

日	こんだてめい・ざいりょうめい	ぶんりょう	えいよう	アレルゲン
10（火）にくうどん	**ごはん**			
	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう(206g)	1本	赤	乳
	にくうどん			
	よしのくずいりうどん	52	黄	麦
	ぶたにく	14.4	赤	豚
	たまねぎ	20	緑	
	にんじん	8	緑	
	あおねぎ	4	緑	
	うすくちしょうゆ	5.2		麦 豆
	さとう	0.4	黄	
	みりん	0.8		
	だしパック	1.12		鯖
	とうふナゲット			
	とうふナゲット（20g）	2こ	赤	麦 豆
	ちくぜんに			
	とりにく	8	赤	鶏
	あつあげ	12	赤	豆
	ひらてん	4	赤	豆
	いたこんにゃく	5.6	黄	
	れんこん	6.4	緑	
	ごぼう	6.4	緑	
	にんじん	5.6	緑	
	さとう	1.12	黄	
	こいくちしょうゆ	1.6		麦 豆
	みりん	0.64		
	こめあぶら	0.4	黄	
12（木）かつめし	**ごはん**			
	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう(206g)	1本	赤	乳
	かつめし			
	とんかつ(45g)	1こ	赤	麦 豆 豚
	こめあぶら	4.8	黄	
	ビーフシチューのもと	1.6		麦 豆
	デミグラスソース	12		麦 牛 豆 鶏 豚 ゼ
	トマトピューレー	0.8		
	とんかつソース	1.6		
	こいくちしょうゆ	0.4		麦 豆
	さとう	1.2	黄	
	ボイルキャベツ			
	キャベツ	22.4	緑	
	さつまじる			
	とりにく	12	赤	鶏
	つきこんにゃく	8	黄	
	さつまいも	24	黄	
	ごぼう	9.6	緑	
	にんじん	8	緑	
	しろねぎ	8	緑	
	みそ（あか）	2.24	赤	豆
	みそ（しろ）	6.72	赤	豆
	だしパック	1.12		鯖
	ミルメーク			
	ミルメーク（コーヒー5g）	1袋	黄	
13（金）バレンタインこんだて	**ごはん**			
	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう(206g)	1本	赤	乳
	ポークカレー			
	ぶたにく	24	赤	豚
	じゃがいも	48	黄	
	たまねぎ	48	緑	
	にんじん	16	緑	
	おろしにんにく	0.4	緑	
	カレールウ（あまくち）	5.6		乳 麦 豆 バ 豚 リ
	カレールウ（ちゅうから）	4		麦 豆 鶏
	カレールウ（アレルギーよう）	1.8		麦
	カレーこ（ちゅうから）	0.05		
	トマトケチャップ	2.5		
	ウスターソース	0.4		
	コンソメスープのもと	0.5		鶏
	スキムミルク	3	赤	乳
	しお	0.03		
	こしょう	0.01		
	こめあぶら	0.3	黄	
	バレンタインハンバーグ			
	ハートのかたちのハンバーグ(60g)	1こ	赤	豆 鶏 豚
	ソテーオニオン	10	緑	豆
	こいくちしょうゆ	1.5		麦 豆
	さとう	1	黄	
	あかワイン	0.7		
	こしょう	0.01		
	マカロニサラダ			
	シェルマカロニ	6	黄	麦
	レタス	16	緑	
	にんじん	8	緑	
	ノンエッグマヨネーズ	5.2	黄	豆
	イタリアンドレッシング	0.8	黄	

日	こんだてめい・ざいりょうめい	ぶんりょう	えいよう	アレルゲン
16（月）	**ごはん**			
	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう(206g)	1本	赤	乳
	さばのみそに			
	さばのみそに(40g)	1こ	赤	麦 鯖 豆
	にんじんしりしり			
	ツナあぶらづけ	12.8	赤	豆
	いりたまご	12.8	赤	卵 麦 豆
	にんじん	24	緑	
	うすくちしょうゆ	0.8		麦 豆
	みりん	0.8		
	しお	0.02		
	こしょう	0.01		
	こめあぶら	0.4	黄	
	だしパック	0.24		鯖
	ボカボカしょうがスープ			
	ミートボール	16	赤	豆 鶏 豚
	あつあげ	16	赤	豆
	たまねぎ	16	緑	
	にんじん	8	緑	
	はくさい	12	緑	
	おろししょうが	0.4	緑	
	うすくちしょうゆ	4.4		麦 豆
	みりん	0.48		
	だしパック	1.12		鯖
17（火）ぶたどんのぐごはん	**ごはん**			
	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう(206g)	1本	赤	乳
	ぶたどん			
	ぶたにく	24	赤	豚
	いとこんにゃく	20	黄	
	ごぼう	12	緑	
	たまねぎ	40	緑	
	にんじん	12	緑	
	あおねぎ	4.8	緑	
	さとう	2.8	黄	
	こいくちしょうゆ	4.96		麦 豆
	みりん	1.6		
	りょうりしゅ	1.6		
	だしパック	0.24		鯖
	こめあぶら	0.4	黄	
	さかなととうふのふわふわボール			
	さかなととうふのふわふわボール(50ｇ)	1こ	赤	豆
	うすくちしょうゆ	1.7		麦 豆
	さとう	1.2	黄	
	みりん	0.8		
	でんぷん	0.4	黄	
	だしパック	0.3		鯖
	ごまネーズサラダ			
	ひじき	0.24	赤	
	れんこん	8	緑	
	にんじん	6.4	緑	
	えだまめ	3.2	緑	豆
	コーン	3.2	緑	
	ごまドレッシング	1.6	黄	ゴ
	ノンエッグマヨネーズ	2	黄	豆
	しろすりごま	0.24	黄	ゴ
18（水）	**しょくパン**			
	しょくパン(60g)	1こ	黄	乳 麦
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう(206g)	1本	赤	乳
	ハムカツ			
	ハムカツ（40ｇ）	1こ	赤	麦 豆 鶏 豚
	こめあぶら	4	黄	
	グリーンサラダ			
	キャベツ	16	緑	
	ブロッコリー	16	緑	
	えだまめ	4	緑	豆
	コールスロードレッシング	5.2	黄	
	ポークビーンズ			
	ぶたにく	24	赤	豚
	みずにだいず	12	赤	豆
	じゃがいも	40	黄	
	たまねぎ	28	緑	
	にんじん	12	緑	
	パセリ	0.02	緑	
	あかワイン	0.64		
	トマトケチャップ	6.4		
	ダイストマト	8	緑	
	ウスターソース	1.2		
	コンソメスープのもと	0.8		鶏
	さとう	0.8	黄	
	しお	0.02		
	こしょう	0.01		
	こめあぶら	0.4	黄	

2026年2月 こんだてひょう

王寺町立学校給食センター
(義務教育学校１～６年生用)

＜栄養三色について＞
黄：おもにエネルギーになる食べ物
赤：おもに体をつくるもとになる食べ物
緑：おもに体の調子を整える食べ物

：おはしがつく日、スプーンがつく日を表しています。
：かみごたえのあるおかずです。よくかんで食べましょう。
：奈良県でつくられた食べ物を使用しています。
：骨に注意して、しっかりかんで食べましょう。

＜アレルゲンの表記について＞

卵	卵	く	くるみ	キ	キウイフルーツ	鶏	鶏肉
乳	乳	ｱｰ	アーモンド	牛	牛肉	ﾊﾞ	バナナ
麦	小麦	鮑	あわび	ｺﾞ	ごま	豚	豚肉
蕎	そば	ｲｶ	いか	鮭	さけ	ﾏﾂ	まつたけ
ﾋﾟ	落花生	ら	いくら	鯖	さば	ﾓﾓ	もも
比	えび	ｵﾚ	オレンジ	ｾﾞ	ゼラチン	芋	やまいも
蟹	かに	ｶｼ	カシューナッツ	豆	大豆	り	りんご

・表示義務のある8品目及び表示推奨の20品目について掲載しています。
・コンタミネーションについては記載していません。
・行事等により、給食を提供しない日もあります。学校からの案内をご確認ください。

日	こんだてめい・ざいりょうめい	ぶんりょう	えいよう	アレルゲン
19（木）しょくいくのひ	**ごはん**			
	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう(206g)	1本	赤	乳
	マーボーどうふ			
	ぶたひきにく	16	赤	豚
	とうふ	88	赤	豆
	たまねぎ	36	緑	
	にんじん	20	緑	
	にら	4	緑	
	おろししょうが	0.4	緑	
	おろしにんにく	0.16	緑	
	あかだしみそ	4	赤	豆
	みそ（あか）	2.8	赤	豆
	ちゅうかスープのもと	0.8		麦ｺﾞ 豆 鶏 豚
	さとう	0.96	黄	
	こいくちしょうゆ	0.56		麦 豆
	トウバンジャン	0.12		
	でんぷん	1.6	黄	
	こめあぶら	0.4	黄	
	やさいいりシューマイ			
	やさいいりシューマイ（20g）	2こ	赤	麦 豆 鶏 豚
	バンサンスー			
	はるさめ	4	黄	
	ハム	6.4	赤	麦 豚
	きゅうり	8	緑	
	にんじん	4.8	緑	
	しろいりごま	0.64	黄	ｺﾞ
	さとう	0.72	黄	
	こめず	0.64		
	しお	0.03		
	うすくちしょうゆ	1.2		麦 豆
	ごまあぶら	0.32	黄	ｺﾞ
20（金）	**ごはん**			
	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう(206g)	1本	赤	乳
	アジのフライ			
	アジのフライ（50ｇ）	1こ	赤	麦
	こめあぶら	5	黄	
	きりぼしだいこんんとこまつなのおひたし			
	こまつな	20	緑	
	きりぼしだいこん	1.6	緑	
	うすくちしょうゆ	1.44		麦 豆
	さとう	1.12	黄	
	こうやどうふのすきやきに			
	とりにく	20	赤	鶏
	こうやどうふ	6	赤	豆
	いとこんにゃく	28	黄	
	たまねぎ	52	緑	
	にんじん	16	緑	
	しろねぎ	4	緑	
	こいくちしょうゆ	5.2		麦 豆
	さとう	2.8	黄	
	りょうりしゅ	0.8		
	みりん	0.8		
	だしパック	0.24		鯖
24（火）	**ごはん**			
	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう(206g)	1本	赤	乳
	とりにくのあまずがけ			
	とりにくのでんぷんつき（40ｇ）	1こ	赤	鶏
	こめあぶら	4	黄	
	さとう	2	黄	
	こいくちしょうゆ	1.5		麦 豆
	こめず	1.5		
	キャベツのサラダ			
	キャベツ	20	緑	
	さやいんげん	5.6	緑	
	にんじん	5.6	緑	
	サウザンアイランドドレッシング	5.6	黄	
	このはどん			
	たまご（ならけんさん）	28	赤	卵
	かまぼこ	9.6	赤	
	うすあげ	6.4	赤	豆
	たまねぎ	48	緑	
	にんじん	12	緑	
	はくさい	12	緑	
	あおねぎ	5.6	緑	
	さとう	2.76	黄	
	こいくちしょうゆ	5.2		麦 豆
	みりん	1.92		
	りょうりしゅ	1.6		
	でんぷん	0.48	黄	
	だしパック	0.32		鯖

＜こんげつのたべもの＞ みぎのきじで しょうかいしています！

日	こんだてめい・ざいりょうめい	ぶんりょう	えいよう	アレルゲン
25（水）	**こめこパン**			
	こめこパン(60g)	1こ	黄	乳 麦
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう(206g)	1本	赤	乳
	ホワイトソースのチーズグラタン			
	カットウインナー	17.6	赤	豚
	フライドポテト	24	黄	麦
	たまねぎ	12	緑	
	パセリ	0.01	緑	
	ホワイトソース	20	赤	乳 麦 豆 鶏 豚
	とろけるチーズ	12	赤	乳
	ツナサラダ			
	ツナあぶらづけ	14.4	赤	豆
	きゅうり	9.6	緑	
	たまねぎ	16	緑	
	にんじん	6.4	緑	
	イタリアンドレッシング	5.2	黄	
	ABCスープ			
	アルファベットマカロニ	3.84	黄	麦
	とりにく	12	赤	鶏
	たまねぎ	20	緑	
	ブロッコリー	12	緑	
	コーン	8	緑	
	コンソメスープのもと	2.08		鶏
	しお	0.02		
	こしょう	0.01		
	こめあぶら	0.4	黄	
26（木）	**ごはん**			
	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう(206g)	1本	赤	乳
	えびカツ			
	えびカツ(40g)	1こ	赤	麦 比 豆
	こめあぶら	4	黄	
	ぶたにくとやさいのしょうがいため			
	ぶたにく	20	赤	豚
	たまねぎ	36	緑	
	チンゲンサイ	9.6	緑	
	にんじん	12	緑	
	おろししょうが	0.24	緑	
	さとう	1.28	黄	
	こいくちしょうゆ	2.8		麦 豆
	りょうりしゅ	0.16		
	でんぷん	0.24	黄	
	こめあぶら	0.4	黄	
	いしかりなべ			
	さけボール	20	赤	鮭
	つきこんにゃく	8	黄	
	たまねぎ	24	緑	
	はくさい	16	緑	
	にんじん	8	緑	
	みそ（あか）	2.24	赤	豆
	みそ（しろ）	6.72	赤	豆
	みりん	0.8		
	だしパック	1.12		鯖
27（金）	**オムライスのなかみ**			
	こめ	60	黄	
	とりにく	24	赤	鶏
	たまねぎ	24	緑	
	にんじん	16	緑	
	さやいんげん	5.6	緑	
	トマトケチャップ	22.4		
	ウスターソース	1.6		
	しろワイン	0.4		
	コンソメスープのもと	0.48		鶏
	しお	0.08		
	こしょう	0.02		
	こめあぶら	0.8	黄	
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう(206g)	1本	赤	乳
	オムライスのたまご			
	オムライスのたまご	48	赤	卵 乳 豆 鶏 豚
	かぼちゃサラダ			
	かぼちゃ	24	緑	
	えだまめ	6.4	緑	豆
	たまねぎ	6.4	緑	
	コーンドレッシング	6.4	黄	

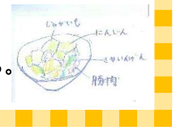
＼2026年2月11日／
王寺町は町制施行100周年

みんなで 町制100周年を お祝いしよう！

2月11日、王寺町はいよいよ100周年を迎えます。給食では、2月9日（月）に、町制100周年 記念献立を提供します。
気になるメニューはコチラです！お楽しみに♪

ごはん	もちろん奈良県産のお米使用！
牛乳	カルシウムをしっかりとろう！
Riceがすすむ！カレー肉じゃが！	南義務８年３組の生徒さんが考えてくれました！詳しくは下の記事へ⇩
雪丸１００周年記念メンチカツ	メンチカツの衣の一部を春巻きの皮にして雪丸の100周年ロゴを描きました！
ほうれん草の金ごま和え	奈良県産の「金ごま」を使います。
奈良のお米タルト	奈良県産のお米の米粉を使います。

《 Riceがすすむ！カレー肉じゃが！ 》
＼北・南 義務全校の投票で１位になりました！／
こだわりポイント：野菜もしっかりとれる上に、カレー味というたくさんの人が好きな味であるところ。
◎たくさんの票を獲得した、みんなが食べてみたい！と思ったメニューでした。みんなの“好き”がつまっています！



今月のたべもの 春雨

原料
緑豆あるいはじゃがいもやさつまいも、とうもろこしなどから採れるでんぷんを使って作られています。

豆知識
チャプチェなどの炒め物や鍋料理、春巻きの具、サラダなどによく使われます。
細く透明な麺が、しとしと降る春の静かな雨の雨筋を連想させることから、「春雨」と呼ばれるようになったといわれています。

今月の平均栄養価

エネルギー	660 kcal
たんぱく質（エネルギー比）	15.1 %
脂質（エネルギー比）	31.0 %
カルシウム	382 mg
鉄	4.8 mg
マグネシウム	96 mg
ビタミンA	251 μgRE
ビタミンB_1	0.64 mg
ビタミンB_2	0.52 mg
ビタミンC	22 mg
食物繊維	5.1 g