



# 3月よていこんだて



D(北小・北二小・殖蓮小・殖蓮第二小・殖蓮中・一中)

伊勢崎市第一西学校給食調理場

日	曜	献立名		主な材料名						栄養価		
				体をつくる(あか)		体のちょうしをととのえる(みどり)		ねつや力のもとになる(きいろ)		1人分 (kcal)	たんぱく質 (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			
1	金	ゆでめん	牛乳	【郷土料理～香川県～】 かみかみかきあげ きんぴら しっぽううどん汁	さつまあげ いか とり肉 油あげ	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく たまねぎ だいこん ねぎ しいたけ	ゆでめん 小麦粉 さとう さといも	油	641 789	23.1 27.7
4	月	ちらし寿司	牛乳	【行事食～ひなまつり～】 赤魚の西京焼き 菜の花のおひたし じゃがいも団子のすまし汁 ひなまつりゼリー◆	赤魚 みそ かつおぶし	牛乳	菜の花 にんじん こまつな	キャベツ もやし だいこん ねぎ えのきたけ	ごはん じゃがいも ゼリー		605 763	21.5 26.4
5	火	ごはん	牛乳	【群馬の伝統食～すいとん～】 さばのみそ煮 小松菜のごまあえ すいとん	さば みそ ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん	もやし だいこん ねぎ しいたけ	ごはん さとう すいとん さといも	ごま	614 802	26.3 33.4
6	水	ごはん	牛乳	豚肉のキムチ炒め ナムル 肉入りワンタンスープ	ぶた肉 なると	牛乳	にら ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	キムチ たまねぎ しょうが もやし ねぎ しいたけ	ごはん さとう ワンタンの皮	油 ごま油 ごま	607 785	28.4 35.3
7	木	こめっこぱん	ジョア マスカット	ハンバーグデミソースかけ かいそうサラダ コーンポタージュ	ぶた肉 とり肉	ジョア かいそう 牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	パン さとう じゃがいも		607 803	25.8 33.8
8	金	さくらごはん	牛乳	【行事食～卒業お祝い献立～】 とりのからあげ(2) キャベツの浅漬け 氷室豚(ひむろぶた)の豚汁 卒業お祝いゼリー◆	とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく キャベツ きゅうり こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん かたくり粉 さといも ゼリー	油	709 849	27.7 31.9
11	月	ごはん	牛乳	煮たまご こんにゃくサラダ ポークカレー	たまご ぶた肉	牛乳	にんじん	こんにゃく キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが にんにく りんご	ごはん じゃがいも	油	659 829	24.2 28.2
12	火	ごはん わかめふりかけ	牛乳	メンチカツソースかけ ごま風味和え かきたま汁	ぶた肉 とうふ たまご	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	もやし キャベツ たまねぎ ねぎ えのきたけ	ごはん さとう かたくり粉 パン粉	油 ごま油 ごま	623 788	22.9 27.4
13	水	ココアパン	牛乳	チキンのチーズ焼き カラフルサラダ ミネストローネ	とり肉 ベーコン だいず	牛乳 チーズ	赤ピーマン 黄ピーマン トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン パン粉 じゃがいも マカロニ		641 833	29.7 38.3
14	木	ごはん	牛乳	揚げしゅうまい(2.3) 春雨サラダ 麻婆豆腐	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく	ごはん さとう しゅうまいの皮 はるさめ かたくり粉	油 ごま油	648 857	23.7 30.0
15	金	中華めん	牛乳	ツナサラダ フルーツ杏仁 ちゃんぽんラーメンスープ	まぐろ ぶた肉 えび なると さつまあげ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり パイン もも はくさい もやし	中華めん 杏仁豆腐	油	603 795	26.0 32.8
18	月	ごはん	牛乳	サーモンフライソースかけ 切り干し大根の炒め煮 なめこ汁	さけ 油あげ さつまあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん いんげん	切干しだいこん なめこ ねぎ だいこん	ごはん さとう パン粉	油	637 805	25.8 31.2
19	火	背割れコッパパン	牛乳	バジル入りフランクトマトソースかけ シーザーサラダ ABCスープ いちごゼリー◆	フランクフルト ベーコン うずら卵	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン はくさい	パン さとう じゃがいも マカロニ ゼリー	油	617 778	24.4 30.3
21	木	チキンピラフ	牛乳	えびカツソースかけ グリーンサラダ きのことベーコンのドリアソース	とり肉 えび ベーコン	牛乳 チーズ	こまつな にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ コーン しめじ	ごはん パン粉	油 バター	662 877	23.7 30.5
22	金	バターロール	牛乳	ハムピカタ キャベツのフレンチサラダ スパゲティナポリタン	ハム たまご ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ エリンギ	パン さとう スパゲッティ	油	600 760	23.5 29.2
25	月	ごはん	牛乳	さわらの野菜あんかけ たくあんの甘酢あえ 大根と油揚げのみそ汁	さわら とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん ピーマン	えのきたけ キャベツ きゅうり たくあん だいこん ねぎ	ごはん さとう かたくり粉	油 ごま	604 774	24.5 29.9

・材料の都合等で献立が変更になる場合があります。  
 ・献立表には主な材料のみ表示しています。詳しくは調理場までお問合せください。  
 ・栄養価の数字は上段小学校、下段中学校です。  
 ・◆印がついているものは学校配送です。

小学校	平均 基準値	630 650	25.1 21~33
中学校	平均 基準値	805 830	31.0 27~42

## 今月の行事食



- 1日 郷土料理～香川県～
- 4日 行事食～ひなまつり～
- 5日 群馬の伝統食～すいとん～
- 8日 行事食～卒業お祝い献立～

第一調理場の給食(食材)は、毎週1回放射線物質検査を実施して安全確認をしております。先月に行った検査では放射線物質不検出でしたので安全が確認できました。

3月分の給食費引落し日は4月1日(月)です。給食費の未納は皆さんの給食に影響いたします。引落し日前日までに口座残高の確認をお願いします。



献立表は市ホームページにも掲載しています

～3月の地場産物～  
 ごはん・にら・キャベツ  
 ねぎ・きゅうり・だいこん  
 こまつな・ほうれん草

## 氷室豚(ひむろぶた)

氷室豚は、伊勢崎発の技術で氷温熟成した豚肉です。熟成過程で増える「うまみ成分」が多いのが特徴です。仕入れから配送まで、厳しい衛生基準で管理された安全でおいしい豚肉です。「子どもたちに味わってほしい」という会社のご厚意から、今回提供いただきました。

