



1月よていこんだて



C(南小・茂呂小・三郷小・三中・特別支援小・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人あたり (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		
7	水	ごはん	牛乳	ビビンバ ナムル 豆乳みそスープ	ぶたにく だいず とりにく とうふ みそ とうにゆう	牛乳	こまつな にんじん	こんにやくしょうが にんにく もやし えのきたけ だいこん ねぎ	ごはん さとう	ごまあぶら ごま	605 781	25.2 31.3
8	木	背割れ コッペパン	牛乳	ホットドッグバーグケチャップソースかけ ごぼうサラダ ラビオリスープ	とりにく ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	ごぼう きゅうり だいこん キャベツ たまねぎ しめじ にんにく	パン さとう ラビオリのかわ	あぶら	613 752	25.5 29.8
9	金	ごはん	牛乳	【世界の料理～ペルー～】 ポコ・ア・ポコ (パル・風ケルチ) 豚肉と野菜のサルタード リパ・デ・パ・ルト・ウー(野菜スープ)	とりにく ぶたにく	牛乳	赤ピーマン 黄ピーマン トマト にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ だいこん コーン にんにく	ごはん さとう マカロニ じゃがいも	あぶら	606 792	27.4 35.2
13	火	ゆでめん	牛乳	★ミルクシュガー揚げパン かぶとツナのサラダ あんかけうどんの汁	まぐろ ぶたにく あぶらあげ	牛乳 スキムミルク	にんじん	かぶ きゅうり はくさい ねぎ しいたけ	ゆでめん パン さとう かたくりこ	あぶら	652 802	24.6 29.8
14	水	ごはん	牛乳	【行事食～小正月～】 ぶりの照り焼き 上州きんぴら まゆ玉汁	ぶり さつまあげ とりにく かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう こんにやく だいこん ねぎ	ごはん さとう もち	あぶら	616 789	26.0 32.0
15	木	コッペパン いちごジャム	牛乳	いかメンチカツソースかけ ★ポテトサラダ ★ABCスープ	いか ベーコン うすらたまご	牛乳	にんじん	きゅうり コーン キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも マカロニ パンこ いちごジャム	あぶら マヨネーズ (ノンエッグ)	629 823	22.6 28.6
16	金	ごはん ふりかけ(わかめ)	牛乳	★とりのからあげ(2) 春菊のごまあえ 豆腐と油揚げの味噌汁	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	しゅんぎく にんじん	しょうが にんにく もやし えのきたけ だいこん ねぎ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま	656 828	25.2 30.3
19	月	ココアパン	牛乳	【いせさきふるさと給食①】 チキンナゲット(2) アレッタとツナの和風スバゲッティ たまごトマトスープ	とりにく まぐろ ベーコン たまご	牛乳	アレッタ にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく キャベツ エリンギ	パン スバゲッティ かたくりこ	バター あぶら	615 784	26.4 31.9
20	火	ごはん	牛乳	【いせさきふるさと給食②】 厚焼きたまご 氷室豚と厚揚げのうま煮 鶏のつみれ汁	たまご ぶたにく あつあげ とりにく みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ しょうが だいこん えのきたけ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	633 810	30.5 37.6
21	水	ごはん	牛乳	シューマイ(2) フルーツ杏にえ 麻婆豆腐	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	パインアップル もも たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく	ごはん 杏仁豆腐 さとう かたくりこ しゅうまいのかわ	あぶら ごまあぶら	634 797	23.2 27.4
22	木	ごはん	牛乳	★ポークカレー ★こんにやくサラダ ★手作り焼きプリン	たまご ぶたにく	牛乳 なまクリーム	にんじん	こんにやく 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 さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	663 831	21.0 25.0
23	金	ゆめロール	牛乳	ささみフライソースかけ ブロッコリーサラダ 冬野菜のミネストローネ	とりにく ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ コーン だいこん たまねぎ はくさい セロリ にんにく	パン マカロニ パンこ	あぶら ドレッシング	602 771	23.9 31.0
26	月	ごはん	牛乳 コーヒー 牛乳の素	【全国学校給食週間～はじめての給食～】 鮭塩焼き たくあんの甘酢和え ★豚汁	さけ ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たくあんづけ こんにやく だいこん しょうが ねぎ ごぼう	ごはん さとう さといも コーヒー牛乳の素	ごま ごまあぶら あぶら	593 749	30.1 36.6
27	火	ロールパン	★ジョア マスカット	伊勢崎ごぼうコロッケソースかけ ★海藻サラダ カレーシチュー	ぶたにく	ジョア かいそう スキムミルク	にんじん	ごぼう きゅうり もやし たまねぎ グリンピース	パン パンこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	637 817	20.5 25.7
28	水	ごはん	牛乳	さばのみそだれかけ ごま昆布和え 塩おつきりこみ	さば みそ ぶたにく あぶらあげ	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが もやし キャベツ だいこん ねぎ しいたけ	ごはん さとう かたくりこ おつきりこみ	ごま ごまあぶら	650 832	26.6 32.4
29	木	中華めん	牛乳	春巻 大根と水菜のツナのサラダ ★みそラーメンスープ	まぐろ ぶたにく なると みそ	牛乳	みずな にんじん にら	だいこん たまねぎ もやし ねぎ コーン にんにく しょうが	中華めん はるまきのかわ	あぶら ドレッシング ごまあぶら	658 829	25.0 30.9
30	金	ごはん	牛乳	ししゃもの香り揚げ(1・2) 肉じゃが 田舎汁	ぶたにく あつあげ みそ	牛乳 ししゃも あおのり	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ しらたき だいこん えのきたけ ねぎ	ごはん むぎこ じゃがいも さとう	あぶら	590 785	23.0 30.5

・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リクエスト給食です。

28日(水)「おっきりこみめん」は
同じ工場で「そば」の製造を
行っています。

今月の行事食

9日 世界の料理～ペルー～
14日 行事食～小正月～
19日 いせさきふるさと給食①
20日 いせさきふるさと給食②
26日 全国学校給食週間～はじめての給食～

献立表及び給食だよりは
市ホームページにも掲載しています。



～1月の地場産物～

ごはん・にら
はくさい・キャベツ
しゅんぎく・ねぎ
アレッタ



1月分の給食費引落し日は2月2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。
引落日前日までに口座残高の確認をお願いします。



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。