



3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)		体のちようしをとのえる(みどり)		ねつや力のもとになる(きいろ)		1食あたり (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			
2	月	背割れコッパン	牛乳	ロングウイナー やきスパゲッティ はくさいのあったか とろみスープ	ウイナー ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ もやし たまねぎ はくさい ねぎ しいたけ しょうが にんにく	パン さとう スパゲッティ かたくりこ	あぶら ごま油	627 800	24.7 30.6
3	火	ちらし寿司	牛乳	【行事食～ひなまつり～】 あんかけ五目たまごやき ツナマヨサラダ はなふりすまし汁 ◆ひなまつりゼリー	たまご とりにく まぐろ とうふ	牛乳	にんじん みずな	キャベツ きゅうり だいこん がなしめじ たけのこ	ごはん かたくりこ さとう か ゼリー	マヨネーズ (ノンエッグ) ごま	637 805	21.4 25.8
4	水	こめつこぼん	ジョア ストロベリー	チキンナゲット(2・3) こんにやくサラダ チリコンカン	とりにく ぶたにく だいたい	ジョア	にんじん ピーマン トマト	こんにやく キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	640 852	28.9 38.4
5	木	ごはん	牛乳	白身魚と野菜の甘酢炒め ごまこんがあえ とりごぼう汁 ◆お祝いデザート(特支のみ)	たら とりにく とうふ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ ごぼう だいこん ねぎ しいたけ	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ さとう ケーキ(特支)	あぶら ごま ごま油	610 784	25.3 31.5
6	金	食パン ジャム&マーガリン	牛乳	とりにくのレモンベッパやき カラフルサラダ ふわふわ玉子スープ	とりにく たまご ベーコン	牛乳 チーズ	赤ピーマン 黄ピーマン にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ レモン いちご	パン パンこ じゃがいも	あぶら マーガリン ドレッシング	611 779	27.4 35.3
9	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのキムチいため ワンタンスープ フルーツ杏にあえ	ぶたにく	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ しょうが キャベツ もやし パイン もも	ごはん さとう ワカメ のかわ 杏にとうふ	あぶら	604 781	26.3 32.6
10	火	ゆでめん	牛乳	ココア揚げパン 菜の花のごまあえ カレーうどん汁	ぶたにく あぶらあげ	牛乳 にぼしこ	なばな にんじん	もやし たまねぎ ねぎ しいたけ	ゆでめん パン さとう	あぶら ごま	692 853	25.7 31.2
11	水	ごはん	牛乳	やしきゅうまい(2) はるさめサラダ マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし ねぎ たけのこ たまねぎ しょうが にんにく	ごはん はるさめ さとう かたくりこ	ごま油 あぶら	625 785	23.7 28.1
12	木	ごはん	牛乳	【中学校卒業お祝い献立】 とりのからあげ(2) やさいの甘酢あえ 豚汁 ◆お祝いデザート(中のみ)	とりにく からあげ 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 たくあん こんにやく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも ケーキ(中)	あぶら ごま ごま油	660 900	24.9 30.9
13	金	ごはん	牛乳	さばのみそに にくじゃが かきたま汁	さば みそ ぶたにく にくじゃが さつまあげ たまご とうふ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ しらたき ねぎ えのきたけ	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	608 795	29.2 37.6
16	月	パーカーハウス	牛乳 ヨーヨー牛乳 の素	白身魚フライソースかけ コールスローサラダ ミネストローネ	ホキ ベーコン	牛乳	にんじん トマト	キャベツ コーン たまねぎ だいこん セロリ	パン パンこ じゃがいも マカロニ ヨーヨー牛乳の素	あぶら ドレッシング	650 810	23.9 29.0
17	火	ごはん おかかぶりかけ	牛乳	【郷土料理～岐阜県～】 けいちゃん ごまツナサラダ すたて汁	とりにく みそ まぐろ だいず あぶらあげ さつまあげ とうりゅう かつおぶし	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ キャベツ にんにく もやし レモン こんにやく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう さといも	あぶら ごま	600 771	26.6 32.8
18	水	黒パン	牛乳	オムレツチリソースかけ かいそうサラダ コーンスープ	たまご ぶたにく とりにく	牛乳 かいそう 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	652 827	27.2 33.3
19	木	わかめごはん	牛乳	【群馬の伝統食～すいとん～】 さけの西京みそメンチ うましおキャベツ すいとん	さけ みそ ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん しいたけ ねぎ	ごはん すいとん さといも パンこ	あぶら ドレッシング	657 805	23.3 27.4
23	月	ココアパン	牛乳	【小学校卒業お祝い献立】 チキンのチーズやき ブロッコリーサラダ ABCスープ ◆お祝いデザート(幼小のみ)	とりにく ベーコン うずらたまご	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	きゅうり コーン キャベツ たまねぎ	パン パンこ マカロニ ケーキ(幼小)	ドレッシング	708 827	30.2 38.3
24	火	ごはん	牛乳	ポーカカレー チーズ入りサラダ 手作りゼリー	ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり オレンジ レモン	ごはん じゃがいも さとう ゼリー	あぶら ドレッシング	637 804	19.0 23.4
25	水	中華めん	牛乳	はるまき きりぼし大根のキムチあえ しおパタラームスープ	ぶたにく なると	牛乳	にんじん にら	きりぼし だいこん だいこん きゅうり もやし コーン	中華めん はるまきのかわ	あぶら バター	612 769	24.0 29.7

・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。

19日(木)すいとんに使われている「すいとん」は、そばと同じ製造工場で作られています。

小学校	平均 基準値	637 650	25.4 21~33
中学校	平均 基準値	809 830	31.5 27~42

今月の行事食

3日 行事食～ひなまつり～
12日 中学校卒業お祝い献立
17日 郷土料理～岐阜県～
19日 伝統食～すいとん～
23日 小学校卒業お祝い献立

～3月の地場産物～

ごはん・にら・キャベツ
きゅうり・小松菜・ねぎ

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。



小学6年生、中学3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます！

