



1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)		I類糖質 (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	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
8	木	ごはん	牛乳	ピビンバ 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 とうにゅう	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
9	金	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
13	火	ごはん	牛乳	【世界の料理～ペルー～】 ポ.3.7.5.7.9.サ. (ハ.ル.風.グ.リ.チ.キ.) 豚肉と野菜のサルタード リ.デ.ア.ルト.ウ.ウ(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
14	水	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 うずらたまご	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
15	木	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
16	金	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パゲッティ 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 スパゲッティ かたくりこ	バター あぶら	615 784	26.4 31.9
19	月	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
20	火	ごはん	牛乳	シューマイ(2) フルーツ杏仁あえ 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 しゅまいのかわ	あぶら ごまあぶら	634 797	23.2 27.4
21	水	ごはん	牛乳	【いせさきふるさと給食②】 厚焼きたまご 水菜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
22	木	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
23	金	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
26	月	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
27	火	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 たくあんのだん和え ★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 ごぼう ねぎ	ごはん さとう さいも コーヒー牛乳の素	ごま ごまあぶら あぶら	593 749	30.1 36.6
28	水	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
29	木	ごはん	牛乳	さばのみそだれかけ ごま昆布和え 塩おきりこみ	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 ししいたけ	ごはん さとう かたくりこ おきりこみ	ごま ごまあぶら	650 832	26.6 32.4
30	金	食パン	牛乳	★ハンバーグデミソースかけ コールスローサラダ クラムチャウダー	とりにく ぶたにく あさり	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	パン じゃがいも さとう	ドレッシング バター あぶら	630 801	25.4 31.2

・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。

29日(木)「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

13日 世界の料理～ペルー～
15日 行事食～小正月～
16日 いせさきふるさと給食①
21日 いせさきふるさと給食②
27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。
引落とし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。