



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)		体のちようしをととのえる(みどり)		ねつや力のもとになる(きいろ)		エネルギー (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	ごはん	牛乳	下仁葱メンチソースかけ のりずあえ 呉汁	ぶたにく だいず みそ とうふ	牛乳 のり	こまつな にんじん	もやし こんにやく だいこん ごぼう ねぎ たまねぎ	ごはん パンこ さとう じゃがいも	あぶら ごま油	633 780	25.1 25.4
3	火	こめっこぼん	ジョア ストアー	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 だいず	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
4	水	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 はなふ入りすまし汁 ◆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 ぶなしめじ たけのこ	ごはん かたくりこ さとう ふ ゼリー	マヨネーズ (ノンエッグ) ごま	637 805	21.4 25.8
5	木	食パン ジャム&マーガリン	牛乳	とりにくのレモンパッパイヤ 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
6	金	ごはん	牛乳	白身魚と野菜の甘酢炒め ごまこんがえ とりごぼう汁	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 じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ごま ごま油	610 784	25.3 31.5
9	月	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
10	火	ごはん	牛乳	ぶたにくのキムチいため ワンタンスープ フルーツ杏仁あえ	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 ワタのかわ 杏仁とうふ	あぶら	604 781	26.3 32.6
11	水	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 ぶたにく 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
12	木	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
13	金	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
16	月	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 さつまいも 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
17	火	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
18	水	ごはん おかかふりかけ	牛乳	【郷土料理～岐阜県～】 けいちゃん ごまツナサラダ すったて汁	とりにく みそ まぐろ だいず あぶらあげ とうふ 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
19	木	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
23	月	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
24	火	中華めん	牛乳	はるまき きりぼし大根のキムチあえ しおバターメンスープ	ぶたにく なると	牛乳	にんじん にら	きりぼし だいこん 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
25	水	ごはん	牛乳	ポークカレー 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

・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。

23日(月)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	636 650	25.2 21~33
中学校	平均 基準値	807 830	31.2 27~42

今月の行事食

4日 行事食～ひなまつり～
11日 中学校卒業お祝い献立
18日 郷土料理～岐阜県～
19日 小学校卒業お祝い献立
23日 伝統食～すいとん～

～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！

