

日		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＞		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	脂質			
7	水	ごはん	牛乳	煮たまご かんてんサラダ（和風） ポークカレー	たまご ぶた肉	牛乳 かんてん麺	にんじん	きゅうり たまねぎ しょうが りんご	キャベツ コーン にんにく	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	655 826	24.0 28.1
8	木	背割れ コッペパン	牛乳	ホットドッグバーグのトマトソース かけ ごぼうサラダ ラビオリスープ	ぶた肉 とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ にんにく	ごぼう だいこん しめじ	コッペパン さとう ラビオリ	油	627 769	25.7 30.3
9	金	ごはん	牛乳	海鮮しゅうまい（小2個・中3個） 中華丼の具	たら ぶた肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん チンゲン菜	はくさい たけのこ にんにく	たまねぎ しょうが	ごはん さとう かたくりこ しゅうまいの皮	油 ごま油	653 863	26.0 33.2
13	火	ゆでめん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ（2個） かぶとツナのサラダ あんかけうどんの汁	ちくわ ぶた肉	まぐろ なると 牛乳 あおのり	にんじん	きゅうり はくさい たまねぎ	かぶ ねぎ	ゆでめん さとう こむぎこ かたくりこ	油	600 748	27.7 32.6
14	水	ごはん	牛乳	行事食 ～小正月～ ぶりの照り焼き しゅんぎくのごまあえ まゆ玉汁	ぶり とり肉 かまぼこ	牛乳	しゅんぎく にんじん こまつな	だいこん もやし ねぎ	ごはん さとう 白玉もち	ごま		617 793	26.2 32.2
15	木	黒パン	ジョア マスカット	メンチカツのソースかけ ブロッコリーサラダ（和風クリーム） かぼちゃのポターージュ	ぶた肉	ジョア 牛乳 生クリーム	ブロッコリー にんじん かぼちゃ パセリ	きゅうり コーン たまねぎ		黒パン パン粉	油 ドレッシング バター	684 874	21.2 26.2
16	金	ごはん	牛乳	世界の料理 ～ペルー～ ポヨ・アラ・ブラザ （ペルー風グリルチキン） 豚肉と野菜のサルタード （炒めもの） 野菜スープ	とり肉 ぶた肉	牛乳	赤ピーマン 黄ピーマン トマト こねぎ にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ だいこん		ごはん さとう マカロニ じゃがいも	油	610 798	27.4 35.2
19	月	ごはん	牛乳	ソースカツ ほうれん草のなめたけあえ 白菜のあったかとうみスープ	ぶた肉 肉団子 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん	なめたけ はくさい しいたけ にんにく	もやし ねぎ しょうが	ごはん さとう パン粉 かたくりこ	油 ごま油	630 803	21.6 26.5
20	火	ごはん	牛乳	かみかみ献立 ～いかメンチフライ～ いかメンチフライ とり肉と大根の煮物 キャベツのみそ汁	いか 油揚げ みそ	とり肉 豆腐 牛乳	にんじん こまつな	だいこん キャベツ えのきたけ	しらたき ねぎ	ごはん さとう パン粉	油	612 811	23.3 29.6
21	水	食パン	牛乳	ハンバーグのデミソースかけ コールスローサラダ クラムチャウダー	ぶた肉 とり肉 あさり	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ きゅうり コーン		食パン さとう じゃがいも	油 ドレッシング バター	667 857	27.4 34.7
22	木	ごはん	牛乳	焼き上州ぎょうざ（2個） 春雨サラダ 豆乳みそスープ	ぶた肉 豆腐 みそ	肉団子 豆乳 牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ だいこん	もやし えのきたけ ねぎ	ごはん さとう はるさめ ぎょうざの皮	ごま油 ごま	585 764	20.3 25.4
23	金	ココアパン	牛乳	いせさきふるさと給食 ～アレッタ～ チーズはんぺんフライ 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	まぐろ たまご はんぺん ベーコン	牛乳 チーズ	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 ねぎ	ココアパン スパゲッティ パン粉	油 バター	659 828	24.7 30.4
26	月	ごはん	牛乳	学校給食週間 ～はじめての給食～ さけの塩焼き たくあんの甘酢あえ 豚汁	さけ 豆腐 ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たくあん だいこん ねぎ	こんにゃく ごぼう	ごはん さとう さといも	油 ごま	566 721	30.4 36.9
27	火	ロールパン	牛乳	伊勢崎ごぼうコロッケのソースかけ こんにゃくサラダ（韓国ナムル） カレーシチュー	ぶた肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	こんにゃく ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ グリーンピース		ロールパン じゃがいも パン粉	油 ドレッシング	678 860	22.4 27.6
28	水	ごはん	牛乳	いせさきふるさと給食 ～氷室豚～ 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 厚揚げ ぶた肉 鶏つみれ	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	油 ごま油	627 802	29.9 36.8
29	木	中華めん	牛乳	春巻 大根と水菜のツナサラダ（和風） みそラーメンスープ	ぶた肉 まぐろ みそ	とり肉 なると 牛乳	みすな にんじん にら	だいこん もやし コーン しょうが	たまねぎ ねぎ にんにく	中華めん 春巻きの皮	油 ごま油 ドレッシング	658 829	25.0 30.9
30	金	ごはん	牛乳	二色そばろ ごま昆布あえ かみなり汁	とり肉 たまご みそ	だいず 豆腐 牛乳 昆布	にんじん	しょうが キャベツ こんにゃく ごぼう	もやし だいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま ごま油	622 802	25.9 32.5

注意すること

▶ 今月の給食に「そば」と同じ工場で作られているものはありません。

▶ ◆印はバットに熱いおかずが入るため、運ぶ時に注意してください。

▶ 魚類には小骨が残っていることがあるため、注意して食べてください。

▶ 献立表には主な材料のみを表示しています。詳しくは、第二学校給食調理場(☎0270-21-9911)まで問い合わせてください。

▶ 栄養価欄の数字は、上段が小学校、下段が中学校です。

▶ ごはん、パン、めん類、牛乳、ショアは、業者が直接学校へ配送します。

▶ 献立の内容は使用する材料などの都合により、変更する場合がありますのでご了承ください。

みんなで「あわてずに、よくかんで、ゆっくり食べる！」

今月の伊勢崎産の材料

▶ ごはん

▶ こまつな

▶ キャベツ

▶ しゅんぎく

▶ はくさい

▶ 氷室豚(ひむろぶた)

▶ ねぎ

▶ にら

▶ アレッタ

▶ こねぎ

うがい

手あらい

水分補給

学校給食費の引落日

1月分:2月2日(月)

引落日の前日までに口座残高等の確認をお願いします。

小学校▶3,700円 中学校▶無償

リクエストメニュー

◆印は、リクエストのあったおもな献立です。楽しみに待っててね♪

QRコード

◀献立表・給食だよりは伊勢崎市のホームページにも掲載しています