

1月よていこんだて



伊勢崎市第二学校給食調理場

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 なると さつま揚げ	牛乳	にんじん チングン菜	はくさい たけのこ にんにく	たまねぎ しうが	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 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 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 プロッコリー・サラダ（和風クリーム） かぼちゃのボタージュ	ぶた肉	ジョア 牛乳 生クリーム	プロッコリー 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～ ボヨ・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 白菜のあったかとろみスープ	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 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 ねぎ えのきだけ	しらたき	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 あさり	とり肉	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 ねぎ	もやし えのきだけ 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 はんぺん ベーコン	たまご 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 みそ	ぶた肉	牛乳	にんじん	キャベツ たくあん だいこん ねぎ	きゅうり 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 キャベツ	ごぼう きゅうり たまねぎ グリンピース	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 鶏つみれ	ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しげたけ しょうが えのきだけ	だいこん	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	みずな 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 ごま昆布あえ かみなり汁	とり肉 たまご みそ	だいす 豆腐	牛乳 昆布	にんじん	しょうが キャベツ こんにゃく	もやし だいこん ねぎ ごぼう	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

みんなで「あわてずに、よくかんで、ゆっくり食べる！」

- 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、ジョアは、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。

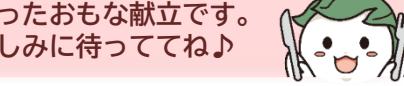
今月の伊勢崎産の材料

- 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



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。
楽しみに待ってね♪



小学校 (3・4年生)	平均 基準値	632 650	25.2 21~33
中学校	平均 基準値	809 830	31.1 27~44

〈学校給食費の引落し日〉

1月分：2月2日（月）

引落し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



◆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

