



2月よていこんだて



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		
2	月	ゆめロール	牛乳	ささみフライのソースかけ コーンサラダ(イタリアン) ポークビーンズ	ぶた肉 とり肉 だいず	牛乳	にんじん ピーマン トマト	キャベツ たまねぎ きゅうり にんにく コーン	ゆめロール じゃがいも さとう パン粉	油 ドレッシング	645 850	27.5 35.7
3	火	わかめごはん	牛乳	行事食～節分～ いわしのカレーメンチ 小松菜のごまあえ けんちん汁 福豆	いわし いか だいず	たら 豆腐	こまつな にんじん	だいこん もやし ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん さとう さといも パン粉	油 ごま ごま油	624 788	23.9 28.3
4	水	チョコチップパン	牛乳	◆スパゲッティナポリタン チーズ入りブロッコリーサラダ (和風クリーミー) コンソメスープ	ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン パセリ ブロッコリー	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	チョコチップパン スパゲッティ じゃがいも	油 ドレッシング	611 809	21.7 27.4
5	木	ごはん	牛乳	だいず入りハヤシライス ごまツナサラダ いちごタルト	まぐろ ぶた肉 だいず	牛乳 生クリーム	こまつな にんじん トマト	キャベツ にんにく レモン しめじ たまねぎ いちご	ごはん さとう タルト	油 ごま	735 911	23.2 28.2
6	金	ロールパン	牛乳	●チキンのチーズ焼き ●かんてんサラダ(和風) ミネストローネ	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ かんてん麺	にんじん トマト	きゅうり たまねぎ だいこん キャベツ コーン セロリー	ロールパン じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング	617 800	27.4 35.1
9	月	ごはん	牛乳	かみかみ献立～上州きんぴら～ とうふハンバーグのおろしソースかけ ◆上州きんぴら いものこ汁	豆腐 ぶた肉 油揚げ さつま揚げ みそ	とり肉	にんじん いんげん	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	ごはん さとう さといも かたくりこ	油	600 769	26.8 32.6
10	火	ゆでめん	牛乳	●きなこ揚げパン はくさいのおかかあえ かきたまうどん汁	きなこ 油揚げ かつおぶし たまご	牛乳	にんじん こまつな	はくさい もやし たまねぎ ねぎ	ゆでめん さとう コッペパン かたくりこ	油	638 780	23.2 27.7
12	木	ごはん	牛乳	焼き上州ぎょうざ(2個) ◆しらたきのチャプチェ キムチチゲ	ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ピーマン にら	しらたき しいたけ だいこん しょうが 白菜キムチ ねぎ	ごはん さとう ぎょうざのかわ	油 ごま ごま油	600 784	24.2 30.3
13	金	こめっこばん	ジョア ブルーベリー	ハートコロッケ ●こんにゃくサラダ(和風) 白菜のクリームシチュー	とり肉	ジョア 牛乳	にんじん パセリ	キャベツ はくさい きゅうり たまねぎ こんにゃく しめじ	こめっこばん さつまいも パン粉 じゃがいも	油 ドレッシング	621 767	21.6 27.3
16	月	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 ごま昆布あえ いせさきなら豚汁	さば みそ ぶた肉 豆腐	牛乳 昆布	にんじん にら	キャベツ だいこん もやし ごぼう こんにゃく ねぎ	ごはん さといも	油 ごま ごま油	592 771	29.2 37.5
17	火	パーカーハウス	牛乳	ハムカツのソースかけ コールスローサラダ ●ABCスープ ●豆乳プリン	ハム ベーコン うずら卵	牛乳	にんじん	キャベツ はくさい コーン たまねぎ	パーカーハウス マカロニ パン粉 豆乳プリン	油 ドレッシング	655 821	27.4 33.4
18	水	ごはん	牛乳	山梨県の郷土料理～ほうとう～ さわらの照り焼き ごまマヨネーズあえ ほうとう	さわら 油揚げ ぶた肉 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん かぼちゃ	キャベツ だいこん コーン ねぎ しめじ	ごはん さとう ほうとう	油 ごま マヨネーズ	633 814	27.1 33.3
19	木	ごはん	牛乳	◆豚肉のキムチ炒め うま塩キャベツ ●肉入りワントンスープ	ぶた肉 なると	牛乳	にら にんじん チンゲン菜	白菜キムチ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	ごはん さとう ワントンのかわ	油 ごま油 ドレッシング	596 771	27.5 34.2
20	金	ごはん	牛乳	●とりのからあげ(2個) ●ナムル 大根の中華スープ	とり肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん チンゲン菜	しょうが だいこん にんにく もやし	ごはん さとう かたくりこ	油 ごま ごま油	660 834	24.2 29.0
24	火	中華めん	牛乳	◆●煮たまご ●春雨サラダ とんこつラーメンスープ コーヒール牛乳のもと	たまご ぶた肉 なると	牛乳	にんじん にら	きゅうり たまねぎ にんにく しょうが ねぎ	中華めん はるさめ さとう コーヒール牛乳のもと	油 ごま油	608 776	27.9 33.9
25	水	ごはん	ジョア フレン	伊勢崎市の伝統食 ～伊勢崎神社コロッケ～ 伊勢崎神社コロッケ ◆こぎつねごはんの具 かぶのみそ汁	とり肉 だいず 油揚げ みそ 凍り豆腐	ジョア あおのり	にんじん こまつな	えだまめ ごぼう かぶ ねぎ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	油	621 782	24.0 29.4
26	木	ごはん	牛乳	●チキンカレー チップスサラダ いよかん	とり肉	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが きゅうり にんにく りんご いよかん	ごはん さとう じゃがいも	油	629 802	19.9 24.2
27	金	ごはん	牛乳	下仁田ねぎメンチのソースかけ のり酢あえ 呉汁	ぶた肉 だいず 豆腐 みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん	だいこん ごぼう もやし ねぎ こんにゃく	ごはん さとう パン粉 さといも	油 ごま油	614 779	20.9 25.3

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！」

- ▶ 18日(水)のほうとうの「めん」の製造ラインではそばの製造をしています。
- ▶ ◆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、プリンは、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
- ▶ はくさい
- ▶ ねぎ
- ▶ にら



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♪



◀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

