



宮郷小学校・豊受小学校・広瀬小学校・宮郷中学校

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		
2月	背割れ コッペパン	牛乳	ロングウィンナーのケチャップソースかけ ◆焼きスパゲッティ 白菜のあったかとりみスープ	ウィンナー ぶた肉 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン にら	キャベツ はくさい しょうが もやし ねぎ にんにく	コッペパン さとう スパゲッティ かたくりこ	油 ごま油	779 801	25.3 30.8
3火	ちらし寿司	牛乳	行事食～ひなまつり～ あんかけ五目たまご焼き ツナマヨサラダ 花ふ入りすまし汁 ひなまつりゼリー	たまご まぐろ 豆腐	牛乳	にんじん みずな	キャベツ だいこん きゅうり しめじ	ちらし寿司 さとう かたくりこ ゼリー	マヨネーズ ごま	637 805	21.4 25.8
4水	パーカー ハウス	牛乳	白身魚フライのソースかけ コールスローサラダ ミネストローネ コーヒー牛乳のもと	ホキ ベーコン	牛乳	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ セロリー コーン だいこん	パーカーハウス じゃがいも マカロニ パン粉 コーヒー牛乳のもと	油 ドレッシング	650 811	24.0 29.0
5木	ごはん	牛乳	焼きしゅうまい(2個) ●春雨サラダ 麻婆豆腐	ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	きゅうり たけのこ たまねぎ しょうが にんにく	ごはん さとう かたくりこ しゅうまいの皮	油 ごま油	625 785	23.7 28.1
6金	ごはん	牛乳	◆白身魚と野菜の甘酢炒め ごま昆布あえ 鶏ごぼう汁	たら 豆腐 鶏つみれ みそ	牛乳 昆布	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ だいこん しいたけ	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	油 ごま ごま油	617 793	24.5 30.5
9月	ごはん	牛乳	●さばのみそ煮 ◆肉じゃが かきたま汁	さば みそ ぶた肉 たまご さつま揚げ 豆腐	牛乳	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ えのきたけ しらす ねぎ	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	油	608 795	29.2 37.6
10火	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	ぶた肉 油揚げ にぼし	牛乳	菜の花 にんじん	たまねぎ しいたけ もやし ねぎ	ゆでめん ココア コッペパン さとう	油 ごま	691 852	25.6 31.0
11水	ごはん	牛乳	中学校卒業祝い献立 ●とりのからあげ(2個) 野菜の甘酢あえ ●豚汁 お祝いケーキ(いちご味)(中学校のみ)	とり肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ たくあん だいこん ねぎ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも ケーキ	油 ごま ごま油	661 852	25.0 31.1
12木	こめっこぼん	ジョア ストロ ベリー	チキンナゲット(小2個・中3個) ●こんにやくサラダ(和風) チリコンカン	とり肉 ぶた肉 だいす	ジョア	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 こんにやく	こめっこぼん じゃがいも	油 ドレッシング	605 799	28.9 38.4
13金	ごはん	牛乳	◆豚肉のキムチ炒め 肉団子と春雨のスープ フルーツ杏仁豆腐あえ	ぶた肉 肉団子	牛乳	にら にんじん	白菜キムチ しょうが しいたけ もも パインアップル	ごはん さとう はるさめ 杏仁豆腐	油	627 811	27.1 33.5
16月	食パン/ ジャム& マーガリン	牛乳	とり肉のレモンベッパー焼き カラフルサラダ(イタリアン) ふわふわたまごスープ	とり肉 たまご ベーコン	牛乳 粉チーズ	赤ピーマン 黄ピーマン にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ きゅうり レモン	食パン パン粉 じゃがいも ジャム	ドレッシング マーガリン	603 771	27.1 34.9
17火	ごはん/ おかか ふりかけ	牛乳	岐阜県の郷土料理 ◆鶏ちゃん(けいちゃん) ごまツナサラダ すたて汁	とり肉 まぐろ 油揚げ みそ	牛乳 だいす 豆乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ にんにく だいこん ごぼう こんにやく ねぎ レモン	ごはん さとう さといも	油 ごま	601 772	26.7 33.0
18水	黒パン	牛乳	オムレツのチリソースかけ かいそうサラダ(和風) コーンスープ	たまご だいす とり肉	牛乳 かいそう 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	黒パン さとう じゃがいも	油 ドレッシング	646 819	26.7 32.6
19木	わかめごはん	牛乳	群馬県の伝統食～すいとん～ 鮭の西京みそメンチ つま塩キャベツ(塩中華) すいとん	さけ みそ ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	キャベツ だいこん しいたけ きゅうり ごぼう ねぎ	ごはん すいとん パン粉 さといも	油 ドレッシング	658 806	23.4 27.4
23月	ココアパン	牛乳	小学校卒業祝い献立 ●チキンのチーズ焼き フロッコリーサラダ(イタリアン) ●ABCスープ お祝いケーキ(いちご味) (幼稚園・小学校のみ)	とり肉 ベーコン うすら卵	牛乳 チーズ	フロッコリー にんじん	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	ココアパン マカロニ ケーキ	ドレッシング	702 820	30.2 38.2
24火	ごはん	牛乳	●ポークカレー チーズ入りサラダ(コーンクリーミー) 手作りオレンジゼリー	ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり オレンジ レモン	ごはん じゃがいも ゼリーのもと	油 ドレッシング	658 831	19.3 23.6
25水	中華めん	牛乳	春巻 切り干しだいこんのキムチあえ 塩バターラーメンスープ	ぶた肉 とり肉 なると	牛乳	にんじん にら	切り干しだいこん だいこん きゅうり もやし コーン	中華めん 春巻のかわ	油 バター	605 759	23.7 29.3

### 注意すること

- ▶ 19日(木)の「すいとん」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、デザート類は、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
- ▶ ねぎ
- ▶ にら



うがい

手あらい

水分補給

#### 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♪



◀ 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

小学校 (3・4年生)	平均 基準値	637 650	25.4 21~33
中学校	平均 基準値	807 830	31.4 27~44