

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	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	
8	木	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	
9	金	●ゆでめん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ （幼1個・小中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	ゆでめん さとう こむぎこ かたくりこ	油	600 748	27.7 32.6	
13	火	ごはん	牛乳	海鮮しゅうまい（幼小2個・中3個） 中華丼の具	たら ぶた肉 さつま揚げ	いか なると	牛乳	にんじん チンゲン菜	はくさい たけのこ 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	653 863	26.0 33.2	
14	水	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	
15	木	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	
16	金	ごはん	牛乳	ソースカツ ほうれん草のなめたけあえ 白菜のあったかところみスープ	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 さとう パン粉 かたくりこ	油 ごま油	630 803	21.6 26.5	
19	月	ごはん	牛乳	世界の料理 ～ペルー～ ポヨ・アラ・プラザ （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	
20	火	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	
21	水	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	ごはん さとう パン粉	油	612 811	23.3 29.6	
22	木	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	
23	金	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
26	月	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 たまねぎ グリーンピース	ごぼう きゅうり	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	
27	火	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 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
28	水	●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
29	木	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 しょうが えのきたけ	しいたけ 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
30	金	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	とり肉 ぶた肉 だいず	牛乳	にんじん ピーマン トマト	キャベツ たまねぎ にんにく	きゅうり 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	652 859	27.2 31.3	

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！」	小学校 （3・4年生）	平均 基準値	634 650	25.3 21～33
		中学校	平均 基準値	812 830	31.3 27～44

- ▶ 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。



◀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



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♪



〈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。

幼稚園▶3,700円
小学校▶3,700円
中学校▶無償



うがい



手あらい



水分補給