



4月よていこんだて



C(南小・茂呂小・三郷小・三中・特別支援小・中)

伊勢崎市第一西学校給食調理場

日	曜	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)		I類* - (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	脂肪			
8	水	ごはん	牛乳	ビビンバ こまつなのナムル とうにゅうみそスープ	ぶたにく だいず とりにく とうふ みそ とうにゅう	牛乳	こまつな にんじん	こんにやくしょうが にんにくもやし えのきたけ だいこん ねぎ	ごはん さとう	ごまあぶら ごま	625 808	26.4 32.9
9	木	パーカーハウス	牛乳	ハンバーグデミソースかけ かいそうサラダ ABCスープ	とりにく ぶたにく ベーコン うずらたまご	牛乳 かいそう	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	パン さとう マカロニ	ドレッシング	622 801	26.8 33.9
10	金	ごはん	牛乳	さばのみそに ひじきのいために かきたま汁	さば みそ だいず とうふ さつまあげ たまご	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	こんにやく たまねぎ ねぎ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	574 751	27.1 34.6
13	月	ロールパン	牛乳	やさしいコロッケソースかけ ツナマヨサラダ ミネストローネ	まぐる ベーコン	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ セロリ	パン マカロニ さとう パンこ じゃがいも	あぶら マヨネーズ (ノンエッグ) ごま	652 805	22.0 26.2
14	火	ごはん	牛乳	ポークカレー こんにやくサラダ きよみオレンジ	ぶたにく	牛乳	にんじん	きよみオレンジ こんにやく もやし きゅうり たまねぎ しょうが にんにく りんご	ごはん じゃがいも	ドレッシング あぶら	592 759	19.0 23.1
15	水	ごはん	牛乳	はるまき かんこくふうやきにく トックのスープ	ぶたにく	牛乳	にんじん にら	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ だいこん ねぎ えのきたけ	ごはん はるまきのかわ さとう トック	あぶら ごまあぶら	692 856	24.8 30.0
16	木	ごはん	牛乳	あじいそペフライソースかけ ごもくごはんのぐ とうふとわかめのみそしる	とりにく とうふ あぶらあげ こうやとうふ みそ あじ	牛乳 わかめ あおのり	にんじん	こんにやく ごぼう えだまめ えのきたけ だいこん ねぎ	ごはん さとう パンこ	あぶら	646 816	25.1 30.3
17	金	ミルクパン	牛乳	てりやきチキン ポテトサラダ ウインナーとキャベツのトマトスープ	とりにく ウインナー	牛乳	にんじん トマト パセリ	しょうが コーン きゅうり だいこん たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも	マヨネーズ (ノンエッグ) あぶら	621 787	25.6 31.1
20	月	さくらごはん	牛乳	【入学進級お祝い献立】 とりのからあげ(2) ごまこんぶあえ けんちん汁 ◆おいわいゼリー	とりにく とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが にんにく もやし キャベツ こんにやく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん かたくりこ さといも ゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	669 797	23.4 26.4
21	火	こめつこぱん	ジョア マスカット	オムレツトマトソースかけ コールスローサラダ クリームスープ	たまご とりにく	ジョア 牛乳	トマト にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン ぶなしめじ	パン さとう じゃがいも	ドレッシング あぶら	594 762	24.1 30.5
22	水	ごはん	牛乳	【ぐんまの伝統食～ソースかつ～】 ソースかつ ちくわのおかかあえ あつあげのみそしる	ぶたにく ちくわ みそ かつおぶし あつあげ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり えのきたけ だいこん ねぎ	ごはん さとう パンこ	あぶら	613 785	21.1 26.0
23	木	ココアパン	牛乳	チキンナゲット(2・3) スパゲッティナポリタン やさしいスープ	とりにく ソーセージ ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ キャベツ だいこん にんにく	パン スパゲティ	あぶら	585 786	23.8 31.4
24	金	ごはん	牛乳	やきぎょうざ(2) キャベツのキムチあえ マーボーとうふ	ぶたにく みそ とうふ	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり ねぎ たまねぎ しょうが にんにく	ごはん さとう かたくりこ ぎょうざのかわ	あぶら ごまあぶら	595 779	22.3 27.8
27	月	ごはん	牛乳	【郷土料理～山形県～】 たらのやさいあんかけ おみづけ いもに汁	たら ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ きりぼしだいこん だいこん ねぎ ごぼう ぶなしめじ こんにやく	ごはん さとう かたくりこ さといも	あぶら	615 769	25.3 30.7
28	火	ごはん	牛乳	とうふハンバーグおろしソースかけ やさいとたくあんのみそあえ とんじる	とりにく ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり たくあん こんにやく ごぼう ねぎ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	ごま ごまあぶら あぶら	566 723	25.0 30.2
30	木	まるパン よこぎり	牛乳	メンチカツソースかけ れんこんサラダ ワンタンスープ	ぶたにく	牛乳	にんじん にら	れんこん キャベツ きゅうり たまねぎ もやし しょうが	パン ワンタンのかわ パンこ	あぶら ドレッシング	625 778	23.5 28.5

・材料の都合等で献立が変更になる場合があります。
 ・献立表には主な材料のみ表示しています。詳しくは調理場までお問合せください。
 ・栄養価の数字は上段小学校、下段中学校です。
 ・◆印がついているものは学校配送です。

今月の給食では、
そばと同じ製造工場で
作られているものはありません。

小学校	平均 基準値	618 650	24.1 21~33
中学校	平均 基準値	785 830	29.6 27~42

今月の行事食

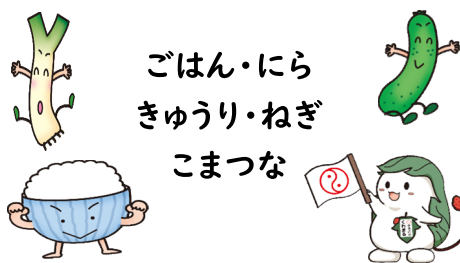
20日 入学進級お祝い献立
 22日 ぐんまの伝統食～ソースかつ～
 27日 郷土料理～山形県～



献立表及び給食だよりは
市ホームページにも
掲載しています。



～4月の地場産物～



郷土料理～山形県～

山形県は東北地方の日本海側にあり、その名の通りたくさん山の山に囲まれた県です。日本海に面していることから1年を通して様々な海産物がとれ、寒い時期にとれるたらは「寒鱈(かんだら)」とよばれ、頭から尻尾まで丸ごと鍋にして楽しむ料理が有名です。給食では、たらを油で揚げて、野菜あんかけをかけます。芋煮は山形県を代表する郷土料理で、里芋と干し鱈を煮たのが始まりと言われています。おみ漬は野菜を細かく刻み、ほかの野菜とともにつけた漬物の一種です。近江商人が伝えたことから「近江漬」と呼ばれ、それが「おみ漬」になったそうです。山形県の味をぜひ味わってみてください。