



4月よていこんだて



D(北小・北二小・殖蓮小・殖蓮第二小・殖蓮中・一中)

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	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
9	木	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	こんにゃくしょうが 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
10	金	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	まぐろ 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
13	月	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	こんにゃく 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
14	火	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
15	水	ごはん	牛乳	ポークカレー こんにゃくサラダ きよみオレンジ	ぶたにく	牛乳	にんじん	きよみオレンジ こんにゃく 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
16	木	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
17	金	ごはん	牛乳	あじいそベフライソースかけ 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	こんにゃく 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
20	月	こめつこぱん	ジョア マスカット	オムレットマトソースかけ 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
21	火	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 こんにゃく 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
22	水	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
23	木	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
24	金	ごはん	牛乳	【郷土料理～山形県～】 たらのやさしいあんかけ 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 こんにゃく	ごはん さとう かたくりこ さといも	あぶら	615 769	25.3 30.7
27	月	ごはん	牛乳	やきぎょうざ(2) キャベツのキムチあえ マーボー豆腐	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
28	火	まるパン よござり	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
30	木	ごはん	牛乳	とうふハンバーグおろしソースかけ やさしいたくあんのあまずあえ 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 こんにゃく 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

・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
作られているものではありません。

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

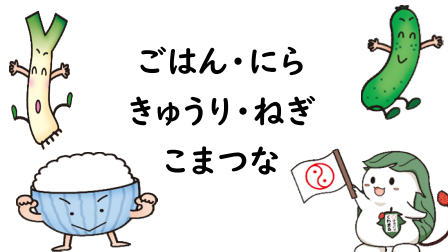
今月の行事食

- 21日 入学進級お祝い献立
- 23日 ぐんまの伝統食～ソースかつ～
- 24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、寒い時期にとれるならば「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。辛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ます。おみづけは青菜を細かく刻み、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「近江漬け」と呼ばれ、それが「おみづけ」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。