

3月の給食もくひょう  
～1ねんかんのきゅうしょくのはんせいをしよう～

3月よていこんだて



境小・境東小  
境南中

伊勢崎市境第一学校給食調理場

日	曜	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき						えいようか			
				からだをつくる(あか)		からだのちょうしをととのえる(みどり)		ねつやちからのもとになる(きいろ)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
				たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン・しょくもつせんい	たんすいかぶつ	しぼう				
○学校 配達	1	金	ちらしめし	牛乳	行事食～ひなまつり～ あかうおのさいきょうやき なのはなのおひたし じゃがいもだんこのすましじる 〇ひなまつりゼリー	あかうお かつおぶし	牛乳	なのはな にんじん こまつな	キャベツ もやし だいこん えのきたけ ねぎ	ごはん じゃがいも		639 795	22.0 27.0
	4	月	ごはん	牛乳	あげぎょうざ(小2)(中3) さんしょくサラダ(ド) マーボー豆腐	とうふ ぶたにく とりにつく みそ	牛乳	にんじん にら	だいこん きゅうり ねぎ 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 ぎょうざのかわ	あぶら ドレッシング ごまあぶら	671 876	23.2 28.9
	5	火	ゆでめん	牛乳	郷土料理～香川県～ かみかみかきあげ きんぴら※ しっぽくうどんじる	さつまあげ とりにつく あぶらあげ いか	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう こんにやく たまねぎ だいこん ねぎ しいたけ	うどん さとう さといも ごむぎこ	あぶら	643 790	23.2 27.7
○ランチ にんじん	6	水	ごはん	牛乳	さばのみそに のりすあえ かきたまじる	さば みそ とうふ たまご	牛乳 のり	こまつな にんじん みつば	もやし たまねぎ ねぎ えのきたけ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	592 763	25.0 31.7
	7	木	ごはん	牛乳	にたまご こんにやくサラダ(ド) ポークカレー	たまご ぶたにく	牛乳	にんじん	こんにやく キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが にんにく	ごはん じゃがいも	ドレッシング あぶら	663 826	25.6 29.8
●調理場 味付け ◎業者 仕分け	8	金	チョコチップパン	◎ジョア (マスカット)	チキンのチーズやき ●かんでんサラダ ミネストローネ	とりにつく ベーコン だいず	ジョア かんでん チーズ	トマト	きゅうり キャベツ たまねぎ セロリー	パン じゃがいも マカロニ	ドレッシング	674 882	28.4 36.6
	11	月	ごはん	牛乳	群馬の伝統食～すいとん～ サーモンフライソースかけ ごまあえ すいとん	さけ ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん	もやし だいこん ねぎ しいたけ	ごはん さとう すいとん パンこ	あぶら ごま	654 830	26.4 31.9
○学校 配達	12	火	さくらごはん	牛乳	中学校卒業お祝いメニュー とりのからあげ(2) あさづけ ひむろぶたのどんじる 〇おいわいゼリー	とりにつく ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく キャベツ きゅうり 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	あぶら	681 818	27.4 31.8
中学校 卒業式 ●調理場 味付け	13	水	こめっこぼん	牛乳	ハンバーグデミソースかけ ●れんこんサラダ クラムチャウダー	とりにつく あさり ぶたにく	牛乳 なまクリーム	にんじん パセリ	れんこん キャベツ コーン きゅうり エリンギ たまねぎ	パン さとう じゃがいも	ドレッシング バター あぶら	715 922	30.9 39.2
	14	木	ごはん	牛乳 コーヒータン のち	ぶたにくのキムチいため※ ナムル わかめスープ	ぶたにく とうふ なると	牛乳 わかめ	にら ほうれんそう にんじん	はくさい たまねぎ しょうが もやし えのきたけ ねぎ だいこん	ごはん さとう ごま ごまあぶら	あぶら ごま ごまあぶら	594 749	22.8 27.8
○ランチ にんじん	15	金	ごはん	牛乳	しろみぎかなフライソースかけ きりほしだいこんのいために※ なめこじる	しろみぎかな(ホキ) あぶらあげ さつまあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん いんげん	きりほしだいこん なめこ ねぎ だいこん たまねぎ	ごはん さとう パンこ	あぶら	656 820	24.3 29.4
●調理場 味付け	18	月	まるパン (よこぎり)	牛乳	えびカツソースかけ ●シーザーサラダ(ク) コンソメスープ	えび フランクフルト	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ だいこん	パン クルトン じゃがいも パンこ	あぶら ドレッシング	600 721	24.0 28.9
●調理場 味付け ○学校 配達	19	火	ちゅうかめん	牛乳	やししゅうまい(小2)(中3) ●ツナサラダ ちゃんぽんスープ	ツナ ぶたにく えび さつまあげ なると	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり キャベツ もやし	ラーメン しゅうまいのかわ	あぶら ドレッシング	576 777	26.9 34.8
●調理場 味付け ○学校 配達	21	木	チキンピラフ	牛乳	小学校卒業お祝いメニュー オムレツ ●グリーンサラダ きのこベーコンのドリアソース 〇ストロベリーゼリー	たまご とりにつく ベーコン	牛乳 チーズ	こまつな にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ コーン しめじ	ごはん	ドレッシング バター	692 885	23.0 27.9
小学校 卒業式	22	金	ごはん	牛乳	さわらのねぎソースかけ こうみづけ だいこんのみそじる	さわら とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん	ねぎ しょうが キャベツ きゅうり だいこん たくあん えのきたけ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	590 753	24.1 29.3
	25	月	くろパン	牛乳	チキンナゲット(小2)(中3) スパゲティナポリタン※ やさいとまめのスープ	とりにつく だいず フランクフルト	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ だいこん しめじ	パン スパゲッティ じゃがいも	あぶら	620 810	25.7 33.0

◎8日(金)のジョアは業者仕分けで納品されます。

○1日(金)のひなまつりゼリー、12日(火)のおいわいゼリー、21日(木)ストロベリーゼリーは学校配達になります。

各校にて仕分けをお願いいたします。

\*11日(月)すいとんを製造している工場では、そばも製造しています。

\* (ド)はドレッシング、(ク)はクルトン。

\* ●がついているサラダは調理場にて味付けであります。

\* 献立表でやさしいバットにあつにおかずが入る日は ※ をつけています。運ぶ時に注意してください。

\* 献立の内容は、材料等、都合により変更する場合がありますので予めご了承ください。

\* 栄養価の基準は上段が小学校、下段が中学校です。小学校の栄養価は3・4年生を基準にしています。

\* 「ごはん、キャベツ、きゅうり、こまつな、ごぼう、にら、ねぎ、ほうれんそう」は伊勢崎産を使用する予定です。

\* 国内産の食材を優先的に使用しています。



12日(火) 氷室豚の豚汁

伊勢崎発の技術で生産された氷室豚は、氷温熟成した豚肉で、熟成過程で増えるうまみ成分が多いのが特徴です。仕入れから配送まで厳しい衛生基準で管理された安全でおいしい豚肉です。子供達に味わってほしいという、会社のご厚意から今回提供いただきました。



QRコードから市ホームページに掲載の学校給食献立表が検索できます。

\* 境第一、第二調理場の給食(食材)については、毎週1回放射性物質検査を実施して安全確認をしております。  
2月に行った検査結果は、放射性物質不検出でした。

\* 3月分給食費の口座引落とはし、令和6年4月1日(月)になります。  
給食費の未納は皆さんの給食に影響してまいりますので、前日までに入金残高の確認をお願いいたします。(今月分 小学校3,700円、中学校3,500円)

