

1月の給食もくひょう
～きゅうしょくのれきしをしろう～

1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)		からだのちようしをととのえる(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・ショウモツセン	たんすいかぶつ	しほう			
7	水	ごはん	牛乳	◆にまご ◆かんてんサラダ ◆ポークカレー	たまご ふたにく	牛乳 かんてん	にんじん	きゅうり たまねぎ にんにく	キャベツ コーン ショウガ りんご	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	655 826	24.0 28.1
8	木	せわれ コッペパン	牛乳	ホットドッグパーグトマトソースかけ ごぼうサラダ ラビオリスープ	とりにく ふたにく	牛乳	にんじん バセリ	たまねぎ だいこん しめじ にんにく	ごぼう きゅうり キャベツ	パン さとう ラビオリのかわ	あぶら	614 751	24.4 28.6
9	金	ごはん	牛乳	はるまき ちゅうかどんのぐ	ふたにく いか なると さつまあげ	牛乳	にんじん チングンサイ	はくさい しょうが にんにく	たまねぎ たけのこ	ごはん さとう はるまきのかわ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	631 776	24.7 29.9
13	火	ごはん	牛乳	いかメンチカツ とりにくとだいこんのもの※ キャベツのみそしる	いか とりにく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん キヤベツ	しらたき ねぎ えのきたけ	ごはん パンこ	あぶら	612 811	23.3 29.6
14	水	ごはん ふりかけ	牛乳	行事食～小正月～ ぶりのりてりやき しゅんぎくのごまあえ ★まゆだまじる	ぶり とりにく かまぼこ	牛乳 わかめ	しゅんぎく にんじん こまつな	もやし ねぎ だいこん		ごはん さとう しらたまもち	ごま	623 799	26.5 32.5
15	木	くろパン	牛乳	ハムチーズピカタ ブロッコリーサラダ かぼちゃのボタージュ	ハム たまご	牛乳 チーズ なまクリーム	ブロッコリー にんじん かぼちゃ バセリ	きゅうり コーン たまねぎ		パン	バター ドレッシング	621 811	23.4 29.9
16	金	ごはん	牛乳	世界の料理～ペルー～ ホヨ・ア・ラ・ブラザ(ペルーフラグリチャリ) ぶりにくとやさいのサラタード(にめのもの)※ ソバ・デ・ペルドゥーラ(やさいスープ)	とりにく ふたにく	牛乳	あかびーマン きビーマン トマト にんじん	にんにく たまねぎ こねぎ	ごはん さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	610 798	27.4 35.1	
19	月	ごはん	牛乳	ソースカツ ほうれんそうのなめだけあえ はくさいのあったかとろみスープ	ふたにく とりにく とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし なめだけ はくさい ねぎ いいだけ しょうが にんにく	ごはん さとう かたくりこ パンこ	あぶら ごまあぶら	630 803	21.6 26.5	
20	火	ゆでめん	牛乳	ちくわのいそべあげ(2) かぶとツナのサラダ あんかけうどんのしる	ちくわ ふたにく なると	牛乳 あおのり	にんじん	かぶ きゅうり はくさい ねぎ たまねぎ	うどん さとう ごまきこ かたくりこ	あぶら	600 748	27.7 32.6	
21	水	しょくパン	ショア マカット	◆ハンバーグティソースかけ コールスローサラダ クラムチャウダー	ふたにく とりにく あさり	牛乳 ショア なまクリーム	にんじん バセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ		パン さとう じゃがいも	あぶら バター ドレッシング	629 819	25.0 32.3
22	木	ごはん	牛乳	かいせんしゅうまい(小12・中3) ◆はるさめサラダ どうにゅうみそスープ	いか たら かに あつあげ あぶらあげ とうにゅう みそ	牛乳	にんじん	きゅうり もやし キャベツ えのきたけ だいこん ねぎ	ごはん さとう しゅうまいのかわ はるさめ	ごま ごまあぶら	605 802	20.7 26.2	
23	金	ココアパン	牛乳	いせきふるさと給食～アレッタ～ チーズはんぺんフライ アレッタとツナのわふうスパゲッティ※ たまごトマトスープ	はんぺん ツナ たまご	牛乳 チーズ	にんじん アレッタ バセリ トマト	たまねぎ ねぎ にんにく キャベツ エリンギ	パン パンこ スパゲッティ	あぶら ハター	649 815	23.6 29.0	
26	月	ごはん	牛乳 コーヒーナのもの	全国学校給食週間～はじめの給食～ さけのしおやき たくあんのあますあえ ◆どんじる	さけ ふたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たくあん こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう さといち コーヒー牛乳のもの	あぶら ごま	598 754	30.5 37.0	
27	火	ちゅうかめん	牛乳	じょうしゅうぎょうざ(2) だいこんとみずのツナサラダ ◆みそラーメンスープ	ふたにく ツナ みそ なると	牛乳	きょうな にんじん にら	だいこん たまねぎ もやし ねぎ コーン にんにく しょうが	ラーメン きょうざのかわ	あぶら ごまあぶら ドレッシング	604 807	25.7 33.0	
28	水	ごはん	牛乳	いせきふるさと給食～氷室豚～ あつやきたまご ひむろぶたとあつあげのうまに※ とりのつみれじる	たまご あつあげ ふたにく とりにく	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ しょうが だいこん えのきたけ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	624 797	29.8 36.7	
29	木	ロールパン	牛乳	いせきごぼうコロッケソースかけ ◆こんにゃくサラダ カレーシチュウ	ふたにく	牛乳 スキムミルク	にんじん	ごぼう こんにゃく キャベツ きゅうり たまねぎ グリンピース	パン パンこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	678 860	22.4 27.6	
30	金	ごはん	牛乳	にしょくそぼろ ごまこんぶあえ ★かみなりじる	とりにく たまご だいす とうふ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが もやし キャベツ こんにゃく ねぎ だいこん ごぼう	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	623 804	26.1 32.6	

* 献立表でやさいバットにあついおかげが入る日は ※ 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、こまつな、しゅんぎく、にら、ねぎ、はくさい、ほうれんそう、アレッタ」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。

* 献立表には主な材料を表示しております。詳細な材料については調理場へお問い合わせください。

* 1月分給食費の口座引落としは、令和8年2月2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しまいますので、前日までに入金残高の確認をお願いいたします。



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。

