


1月の給食もくひょう  
～きゅうしょくのれきしをしょう～



# 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	たんぱくしつ	
						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	(kcal)	(g)	
7	水	ごはん	牛乳	◆にたまご ◆かんでんサラダ ◆ポークカレー	たまご ぶたにく	牛乳 かんでん	にんじん	きゅうり たまねぎ にんにく	キャベツ しょうが りんご	コーン	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	ホットドッグバークトマトソースかけ ごぼうサラダ ラビオリスープ	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ だいこん しめじ にんにく	ごぼう キャベツ	きゅうり	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	ぶたにく いか なんと さつまあげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ しょうが にんにく	だけのこ	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※ キャベツのみそじる	いか とりにく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん ごまつな	だいこん しらたき キャベツ ねぎ えのきだけ	ごはん さとう パンこ	あぶら	612 811	23.3 29.6		
14	水	ごはん ぶりかけ	牛乳	行事食～小正月～ ぶりのてりやき 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 ごまつな	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 かぼちゃのポタージュ	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 パセリ	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～ ポヨ・ア・ラ・プラザ(パル・パル・パル) ぶたにくとやさいのサルタード(いためもの)※ ソバ・デ・ペル・ドゥーラ(やさいスープ)	とりにく ぶたにく	牛乳	あかピーマン きピーマン トマト 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 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たけあえ はくさいのあったかどろみスープ	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし なめたけ はくさい ねぎ しいたけ 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 ツナ ぶたにく なると	牛乳 あおのり	にんじん	かぶ きゅうり ねぎ たまねぎ	はくさい	うどん さとう こむぎ かたくりこ	あぶら	600 748	27.7 32.6	
21	水	しゃくパン	ジョア マカ	◆ハンバーグデミソースかけ コールスローサラダ クラムチャウダー	ぶたにく とりにく あさり	牛乳 ジョア なまクリーム	にんじん パセリ	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2・中3) ◆はるさめサラダ と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 えのきだけ 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	いせさきふるさと給食～アレック～ チーズはんぺんフライ アレック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 アレック パセリ トマト	たまねぎ ねぎ にんにく エリンギ	パン パンこ スパゲッティ	あぶら バター	649 815	23.6 29.0		
26	月	ごはん	牛乳 コヒ牛乳 のもと	全国学校給食週間～はじめての給食～ さげのしおやき たくあんのみそあえ ◆とんじる	さげ ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ	たくあん だいこん	ごはん さとう さといも コーヒ牛乳のもと	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) だいこんとみずなのツナサラダ ◆みそラーメンスープ	ぶたにく 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 しょうが にんにく	ラーメン ぎょうざのかわ	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	いせさきふるさと給食～氷室豚～ あつやきたまご ひむろぶたとあつあげのうまに※ とりのつめじ	たまご あつあげ ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ しいたけ しょうが えのきだけ	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	いせさきごぼうコロケソースかけ ◆こんにゃくサラダ カレーシチュー	ぶたにく	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 グリーンピース	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	にしよくそぼろ 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 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、ごまつな、しゅんぎく、にら、ねぎ、はくさい、ほうれんそう、アレック」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あります。詳細な材料については調理場へお問い合わせください。



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。

小学校	平均 基準値	624 650	25.1 21～33
中学校	平均 基準値	799 830	31.0 27～42

◆印がついているメニューは  
リクエスト献立です！

★印はラッキー  
にんじん！！



## 28日（水）氷室豚（ひむろぶた）



氷室豚は、凍る一歩手前の温度で保存し「うまみ成分」を引き出すという伊勢崎発の技術を使ったとてもおいしい豚肉です。ほのかに甘く、しっとりやわらかな食感が特徴です。「子どもたちに味わってほしい」という会社の厚意から、今回ご提供いただきました。

\* 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。