



2月の給食もくひょう
～バランスのよいしょくじをしよう～



2月よていこんだて



境小・境東小
境南中

						おもなざいりょうとはたらき						えいようか	
日	曜	こ ん だ て め い			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	
					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)	
2	月	ゆめロール	牛乳	ささみフライソースかけ コーンサラダ ポークビーンズ	とりにく ぶたにく だいず	牛乳	にんじん ピーマン トマト	キャベツ たまねぎ	きゅうり にんにく コーン	パン パンこ じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	651 858	27.6 35.8
3	火	◆わかめごはん	牛乳	行事食～節分～ いわしのカレーメンチ こまつなごまあえ けんちんじる ぶくめめ	いわし とうふ だいず	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	もやし こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう さといも パンこ	あぶら ごま	624 788	23.9 28.3	
4	水	チョコチップパン	牛乳	スパゲッティナポリタン チーズいりブロッコリーサラダ	ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ きゅうり	しめじ コーン	パン スパゲッティ	あぶら ドレッシング	656 870	22.6 28.5
5	木	ごはん	◆ジョア プレーン	群馬の伝統食～神社コロッケ～ いせさきしんじゃコロッケ こまつなごまのぐ※ ★かぶのみそじる	とりにく だいず あぶらあげ みそ こうやとうふ	ジョア	にんじん こまつな	えだまめ ごぼう ねぎ かぶ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも パンこ	あぶら	619 779	23.8 29.3	
6	金	ごはん	牛乳	◆ぶたにくのキムチいため うましおキャベツ にくいりワタンスープ	ぶたにく なると	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キムチ しょうが キャベツ きゅうり ねぎ しいたけ	ごはん さとう ワタンのかわ	あぶら ごまあぶら ドレッシング	594 768	27.5 34.1	
9	月	ごはん	牛乳	とうふハンバーグおろしソースかけ しょうしゅうきんぴら※ いものこじる	とりにく とうふ さつまあげ みそ ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	ごはん さとう かたくりこ さといも	あぶら	600 769	26.8 32.6	
10	火	ごはん	牛乳	ほうぎょうざ しらたきのチャプチェ※ キムチチゲ	ぶたにく とりにく とうふ みそ	牛乳	にんじん ピーマン にら	しらたき だいこん キムチ しょうが	ねぎ しいたけ	ごはん さとう ぎょうざのかわ	あぶら ごまあぶら ごま	608 759	24.3 29.0
12	木	ゆでめん	牛乳	◆きなことあげパン おかかあえ かきたまうどんじる	きなこと たまご かつおぶし あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	はくさい もやし たまねぎ ねぎ	うどん パン さとう かたくりこ	あぶら	630 770	22.5 26.9	
13	金	ごはん	牛乳	◆チキンカレー こまつなサラダ いよかん	ツナ とりにく	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ しょうが にんにく りんご いよかん	レモン たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	618 788	20.0 24.4
16	月	ごはん	牛乳	◆とりのからあげ ナムル だいこんのちゅうかスープ	とりにく とうふ あぶらあげ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく もやし だいこん	にんにく	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	660 834	24.2 29.0
17	火	こめっこぼん	◆ジョア フルベリー	ハートコロッケ ◆こんにゃくサラダ はくさいのクリームシチュー	とりにく	牛乳 ジョア	にんじん パセリ	こんにゃく キャベツ たまねぎ しめじ はくさい	きゅうり	パン パンこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	615 757	20.9 26.2
18	水	ごはん	牛乳	さばのみそに こまこんぶあえ ★いせさきにらとんじる	さば みそ ぶたにく とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん にら	もやし キャベツ だいこん ごぼう ねぎ	こんにゃく	ごはん さといも	あぶら ごまあぶら ごま	592 771	29.2 37.5
19	木	バーカーハウス	牛乳	ハムカツソースかけ コールスローサラダ ◆ABCスープ	ハム ベーコン うずらたまご	牛乳	にんじん	キャベツ はくさい	コーン たまねぎ	パン パンこ マカロニ	あぶら ドレッシング	604 765	24.6 30.4
20	金	ごはん	牛乳	郷土料理～山梨県～ さわらのてりやき こまヨネーズあえ ほうとう	さわら みそ ぶたにく あぶらあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん かぼちゃ	キャベツ だいこん	コーン しめじ ねぎ	ごはん さとう ほうとうめん	あぶら ごま マヨネーズ	627 807	26.5 32.5
24	火	ごはん	牛乳	だいずいりハヤシライス チップスサラダ ◆いちごタルト	ぶたにく だいず	牛乳 なまクリーム	にんじん トマト	キャベツ にんにく	きゅうり たまねぎ コーン しめじ	ごはん さとう ポテトチップス いちごタルト	あぶら	743 920	22.1 26.6
25	水	ちゅうかめん	牛乳 J-E・牛乳 のもと	にたまご ◆はるさめサラダ ◆とんこつラーメンスープ	たまご なると ぶたにく	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり たまねぎ しょうが にんにく	きゅうり	ラーメン さとう はるさめ コービー牛乳のもと	あぶら ごまあぶら	599 764	26.7 32.3
26	木	ロールパン	牛乳	◆チキンのチーズやき かんてんサラダ ミネストローネ	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ かんてんめん	にんじん トマト	きゅうり たまねぎ	キャベツ だいこん コーン セロリー	パン マカロニ じゃがいも	あぶら ドレッシング	615 796	27.4 35.0
27	金	ごはん	牛乳	しもにたまねぎメンチソースかけ のりすあえ こじる	ぶたにく だいず みそ とうにゅう	牛乳 のり	こまつな にんじん	もやし こんにゃく ごぼう だいこん	ねぎ	ごはん さとう さといも パンこ	あぶら ごまあぶら	614 779	20.9 25.3

- ※20日（金）ほうとうのめんを製造している工場では、そばも製造しています。
- ※献立表でやさしいバットにあつのおかずが入る日は ※ 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、こまつな、にら、ねぎ、はくさい」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	626 650	24.5 21～33
中学校	平均 基準値	797 830	30.2 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！



1日3食 望ましい食生活を

糖分や脂質、塩分をとりすぎ
る生活を続けていると、生活習慣
病になりやすくなります。1日3
食を規則正しく食べ、主食、主菜、
副菜をそろえて栄養バランスのよ
い食事を心がけましょう。



今月の行事

節分

2月
3日

どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊
力があると信じられていました。そのため、災いや病気な
どの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、
邪気を追い払って福を呼び込んだそうです。

節分の日は、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べた
りしてませんか？

