

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	たんぱく質	
				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	ちらしずし	牛乳	行事食~ひなまつり~ あんかけごもくだまこやき ツナマヨサラダ ★はなふりすましじる ●ひなまつりゼリー	たまご とりにく ツナとうふ	牛乳	にんじん みずな	キャベツ きゅうり だいこん しめじ	ごはん さとう かたくりこ やきふり ゼリー	マヨネーズ ごま	641 812	21.9 26.3
3	火	ゆでめん	牛乳	ココアあげパン なのはなのごまあえ カレールードンじる	ぶたにく あぶらあげ	牛乳	なのはな にんじん	もやし たまねぎ ねぎ しいたけ	うどん パン さとう	あぶら ごま	690 851	25.4 30.9
4	水	パーカー ハウス	牛乳 <small>コーヒートピックス</small>	しろみざかなフライソースかけ コールスローサラダ ミネストローネ	しろみざかな(ホキ) ベーコン	牛乳	にんじん トマト	キャベツ コーン たまねぎ だいこん セロリー	パン じゃがいも マカロニ パンこ コーヒートピックス 牛乳のもと	あぶら ドレッシング	649 808	23.9 29.0
5	木	ごはん	牛乳	やきしゅうまい(2) はるさめサラダ マーボーとうふ	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん なら	きゅうり もやし ねぎ たけのこ たまねぎ しょうが にんにく	ごはん はるさめ さとう かたくりこ しゅうまいのかわ	あぶら ごまあぶら	627 787	23.7 28.1
6	金	しよくパン <small>いちごから マヨネーズ</small>	牛乳	とりにくのレモンペッパーやき カラフルサラダ たまごやさいスープ	とりにく たまご	牛乳	あかピーマン きピーマン にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい コーン レモン	パン じゃがいも いちごジャム	ドレッシング マーガリン	610 773	25.9 33.1
9	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのキムチのため にくだんこスープ フルーツあんじんあえ	ぶたにく とりにく	牛乳	なら チンゲンサイ にんじん	キムチ たまねぎ しょうが パインアップル もも はくさい しいたけ	ごはん さとう あんじんとうふ はるさめ	あぶら	608 785	26.1 32.3
10	火	せわれ コッペパン	牛乳	ロングウイナーケチャップソースかけ やきヌイパグッティ※ はくさいのあったかとりみスープ	ウイナー ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ もやし たまねぎ はくさい ねぎ しいたけ しょうが	パン さとう スパゲッティ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	633 801	25.1 30.7
11	水	ごはん	牛乳	卒業祝い献立 とりのからあげ(2) おかあえ ★とんじる ●おいしいデザート	とりにく ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	牛乳	こまつな にんじん	しょうが にんにく もやし こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん かたくりこ じゃがいも デザート	あぶら	714 884	26.8 32.4
12	木	ごはん	牛乳	さばのみそに にくじゃが※ かきたまじる	さば みそ ぶたにく さつまあげ たまご とうふ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ しらたき ねぎ えのきだけ	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	608 795	29.2 37.6
13	金	ごはん	牛乳	ボークカレー チーズいりサラダ てづくりゼリー	ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん オレンジ レモン りんご	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	647 817	19.2 23.6
16	月	くろパン	ジョア ストロベリー	オムレツチリソースかけ かいそうサラダ コンスープ	たまご だいず とりにく	牛乳 なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	606 780	24.5 30.5
17	火	ごはん ふりかけ	牛乳	郷土料理~岐阜県~ けいちゃん ごまツナサラダ ずったてじる	とりにく みそ ツナ だいず あぶらあげ とうにゅう	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ キャベツ にんにく もやし しももん こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう さといも	あぶら ごま	601 772	26.4 32.7
18	水	ごはん	牛乳	群馬の伝統食~すいとん~ さけのさいきょうみそメンチ うましおキャベツ すいとん	さけ みそ ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん しいたけ ねぎ	ごはん すいとん さといも パンこ	あぶら ドレッシング	648 794	22.9 26.5
19	木	ココアパン	牛乳	とりにくのコーンフレークやき フロッコリーサラダ ABCスープ	とりにく ベーコン うすらたまご	牛乳 チーズ	パセリ フロッコリー にんじん	にんにく きゅうり コーン キャベツ たまねぎ	パン パンこ コーンフレーク マカロニ	マヨネーズ ドレッシング	651 862	28.4 37.2
23	月	ちゅうかめん	牛乳	やきしょうしゅうぎょうざ(2) きりほしだいこんのキムチあえ しおバターラーメンスープ	ぶたにく なると	牛乳	にんじん なら	きりほしだいこん だいこん きゅうり もやし コーン	ラーメン ぎょうざのかわ	あぶら バター	552 739	24.1 31.1
24	火	こめっこぼん	牛乳	チリコンカン こんにゃくサラダ てづくりやきプリン	たまご ぶたにく だいず	牛乳 なまクリーム	にんじん ピーマン トマト	こんにゃく キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	パン さとう じゃがいも	ドレッシング あぶら	658 814	28.3 35.1
25	水	ごはん	牛乳	しろみざかなとやさいのあますいのため ごまこんあえ とりのごぼうじる	たら とりにく とうふ みそ	牛乳 しおこんぶ	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ ごぼう だいこん ねぎ しいたけ	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	610 784	25.3 31.5

●印がついているものは学校配送です。

※18日(水)すいとんを製造している工場では、そばの製造もしています。

- * 献立表でやさしいパ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、なら、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。

★印はラッキー
にんじん!



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	633 650	25.1 21~33
中学校	平均 基準値	803 830	31.1 27~42