



4月の給食もくひょう  
～きゅうしょくについてしろう～



# 4月よていこんだて



〔 境采女小・境剛志小 〕  
〔 境北中・境西中 〕

伊勢崎市境第二学校給食調理場

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)	
9	火	ごはん	牛乳	はるまき はるさめサラダ チゲじる	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	きゅうり だいこん しょうが ねぎ キムチ にんにく	ごはん はるさめ さとう はるまきのかわ	あぶら ごまあぶら	613 751	21.3 25.3
10	水	ココアパン	牛乳	チキンのチーズやき こんにゃくサラダ ミネストローネ	とりにく ベーコン だいず	牛乳 チーズ	にんじん トマト	こんにゃく キャベツ きゅうり たまねぎ セロリ	パン じゃがいも マカロニ	ドレッシング	648 844	29.8 38.0
11	木	ごはん	牛乳	群馬の伝統食～ソースカツ～ ソースカツ うめのかおりあえ かきたまじる	ぶたにく とうふ たまご	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり うめ たまねぎ ねぎ えのきだけ	ごはん さとう かたくりこ パンこ	あぶら	582 747	21.1 25.8
12	金	ロールパン	牛乳	たこナゲット(小2)(中3) トマトクリームペナネ※ やさいとまめのスープ	たこ いか ベーコン だいず	牛乳 なまクリーム チーズ	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ エリンギ にんにく だいこん しめじ	パン マカロニ じゃがいも	あぶら	626 815	25.2 32.1
15	月	せわれこめごはん	牛乳	ロングウインナーケチャップソースかけ ごぼうサラダ コーンスープ	ウインナー とりにく	牛乳 なまクリーム	にんじん パセリ	ごぼう きゅうり だいこん たまねぎ コーン	パン さとう	ドレッシング	639 828	24.9 31.6
16	火	せきはん ごましお	牛乳	行事食～入学・進級祝い～ あかうおのさいきょうやき おおかあえ すましじる ●おいわいクレープ	あかうお かつおぶし とうふ かまぼこ	牛乳	こまつな にんじん みつば	もやし きゅうり だいこん たまねぎ	ごはん さとう クレープ	ごま	609 747	25.5 30.5
17	水	くろパン	牛乳	しろみざかなフライソースかけ かいぞうサラダ ワントンスープ	しろみざかな(ホキ) ぶたにく	牛乳 かいそう	にんじん にら	だいこん きゅうり たまねぎ もやし	パン ワントンのかわ パンこ	あぶら ドレッシング	600 753	23.5 28.8
18	木	ごはん	牛乳	にしよくそぼろ こんぶやさい にらのみそじる	とりにく だいず たまご とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん にら	しょうが もやし キャベツ しいたけ だいこん たまねぎ	ごはん さとう	あぶら	592 765	27.0 33.7
19	金	ごはん	牛乳	ビーンズいりツナマヨサラダ ポークカレー かわらばんかん	ぶたにく ツナ ミックスビーンズ	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり かわらばんかん	ごはん じゃがいも	あぶら マヨネーズ ごま	677 865	23.4 28.8
22	月	ごはん	牛乳	さばのふんかほし ひじきのために※ はるやさいのみそじる	さば だいず さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	こんにゃく えだまめ キャベツ たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	632 809	25.6 31.2
23	火	ごはん	牛乳	やきしゅうまい(小2)(中3) ホイコーロー※ はるさめスープ	ぶたにく みそ とうふ	牛乳	にんじん ピーマン にら	キャベツ たまねぎ だいこん もやし しいたけ	ごはん さとう はるさめ しゅうまいのかわ	あぶら	584 767	25.6 32.2
24	水	バーカーハウス	ショア (プレー)	ハンバーグトマトソースかけ コールスローサラダ とうにゅうチャウダー	とりにく ぶたにく ベーコン とうにゅう	ショア	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン エリンギ	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	656 855	25.2 32.1
25	木	わかめごはん	牛乳	郷土料理～埼玉～ ゼリーフライ こまつなおひたし つみっこ	ぶたにく あぶらあげ おから	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	もやし だいこん ねぎ ごぼう しいたけ	ごはん さとう すいとん じゃがいも	あぶら	643 823	22.7 27.6
26	金	ミルクパン	牛乳	チキンフィレオ ジャーマンポテト※ たまごやさいスープ	とりにく ベーコン たまご	牛乳	パセリ ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも	あぶら バター	601 742	26.2 30.7
30	火	ごはん	牛乳	さわらのねぎソースかけ こうみつけ こじる	さわら だいず あぶらあげ とうにゅう 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 えのきだけ こんにゃく ごぼう	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	613 786	25.0 30.5

●印がついているものは学校配送です。

※25日(木)つみっこの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。

\* サラダは調理場にて味付けてあります。

\* 献立表でやさいパットにあつおかずが入る日は ※ 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、きゅうり、こまつな、にら、ねぎ、ほうれんそう、ごぼう」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。

\* 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。

\* 4月分給食費の口座引落としは、令和6年4月30日(火)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4,500円)



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。



\* 境第一、第二調理場の給食(食材)については、毎週1回放射線物質検査を実施して安全確認をしております。  
3月に行った検査結果は、放射線物質不検出でした。

小学校	平均 基準値	621 650	24.8 21~33
中学校	平均 基準値	793 830	30.6 27~42