



## 2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 (kcal)	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	しほう	(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 だいす	牛乳	にんじん ビーマン 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 じゅがいも 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 こまつなのごまあえ けんちんじる ふくまめ	いわし とうふ だいす	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	もやし こまつな	こんにゃく ねぎ	だいこん ねぎ	ごはん さとう さといも パンこ	あぶら こま	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 ビーマン 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 ブレーン	群馬の伝統食~神社コロッケ~ いせさきじんじゃコロッケ こぎつねごはんのぐ※ かぶのみそしる	とりにく だいす あぶらあけ みそ こうやどうふ	ジョア	にんじん こまつな	えだまめ かぶ	ごぼう こんにゃく	ねぎ	ごはん さとう じゅがいも パンこ	あぶら	619 779	23.8 29.3
6	金	ごはん	牛乳	◆ふたにくのキムチいため うましおキャベツ にくいりワントンスープ	ぶたにく なると	牛乳	にら にんじん チングンサイ	たまねぎ キャベツ	キムチ きゅうり ねぎ	しょうが しいたけ	ごはん さとう ワンタンのかわ	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 じょうしゅううきんびら※ いものこじる	とうふ ぶたにく あぶらあけ	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 しらたきのチャブチエ※ キムチチゲ	ぶたにく とりにく とうふ みそ	牛乳	にんじん ビーマン にら	しらたき だいこん	ねぎ キムチ	しいたけ しょうが	ごはん さとう ぎょうざのかわ	あぶら ごまあぶら こま	608 759	24.3 29.0
12	木	ゆでめん	牛乳	◆きなこあげパン おかかあえ かきたまうどんじる	きなこ 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	ごまツナサラダ ◆キンカレー いよかん	ツナ とりにく	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ レモン	たまねぎ にんにく	じょうが	ごはん さとう じゅがいも	あぶら こま	618 788	20.0 24.4
16	月	ごはん	牛乳	◆とりのからあげ ナムル た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 チングンサイ	じょうが	にんにく もやし	だいこん	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら こま	660 834	24.2 29.0
17	火	こめっこばん	◆ジョア ブルーリー	ハートコロッケ ◆こまにゅくサラダ 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 バセリ	こんにゃく たまねぎ	キャベツ しめじ	きゅうり はくさい	パン パンこ じゅがいも	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 こまんぱあえ 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	こんにゃく ごぼう	ねぎ	ごはん さといも	あぶら ごまあぶら こま	592 771	29.2 37.5
19	木	パークーハウス	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 こまヨネースあえ ほうとう	さわら みそ ぶたにく あぶらあげ	牛乳	ぼうれんそ 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 ぼうとうめん	あぶら ごま マヨネーズ	627 807	26.5 32.5
24	火	ごはん	牛乳	チップスサラダ だいすいりハヤシライス ◆いちごタルト	ぶたにく だいす	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 ボテチップス 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 コーヒ牛乳 のもと	にたまご ◆はるさめサラダ ◆どんこつらーメンスープ	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 ねぎ	じょうが にんにく	ラーメン さとう はるさめ コーヒ牛乳のもと	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 じゅがいも	あぶら ドレッシング	615 796	27.4 35.0
27	金	ごはん	牛乳	しもにたねぎメンチソースかけ のりすあえ こじる	ぶたにく だいす 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	ねぎ ごぼう	だいこん	ごはん さとう 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。

\* 献立表でやさしいパ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。

\* 栄養の基準は上段が小学校、下段が中学校です。小学校の栄養は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います。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

