


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

		こ ん だ て め い							おもなざいりょうとはたらき					えいようか		
日	曜								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	むぎしつ	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 きゅうり たまねぎ 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 ごぼう ねぎ	こんにゃく だいこん	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 しめじ きゅうり 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 ブルー	群馬の伝統食～神社コロッケ～ いせさきしんじゃコロッケ こまつなごまのく※ 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	かあかみ メニュー	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	ぼうぎょうざ 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 ねぎ しいたけ だいこん キムチ 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 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 たまねぎ もやし 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	こまつなサラダ ◆チキンカレー 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 しょうが にんにく りんご いよかん		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		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	こめっごはん	◆ジョア ブルー	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 きゅうり たまねぎ しめじ はくさい		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 さとう 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 たまねぎ	コーン	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 しめじ	コーン 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	チップスサラダ だいずいりハヤシライス ◆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 ねぎ しょうが にんにく	きゅうり たまねぎ	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 だいこん	キャベツ 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 ごぼう だいこん	こんにゃく 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！



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みませんか？

