

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	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 セリー	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 カレーうどんじる	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>	しろみず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	しろみずかな(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 マーマレード</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	ロングウインナーケチャップソースかけ やきヌイグッティ※ はくさいのあったかとりみスープ	ウインナー 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) おかかあえ とんじる ●おいわいデザート	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 もやしレモン 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	こめっごはん	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	しろみずかなとやさいのあますいのため ごまこんあえ とりのごぼろじる	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	633 650	25.1 21~33
中学校	平均 基準値	803 830	31.1 27~42