



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)
8	水	バーカー ハウス	牛乳	ハンバーグデミソースかけ かいそうサラダ ABCスープ	ぶたにく とりにく ベーコン うすらたまご	牛乳 かいそう	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ コーン	パン さとう マカロニ	ドレッシング	622 801	26.7 33.8
9	木	ごはん	牛乳	ヒビンパ こまつなのナムル とうにゅうみそスープ	ぶたにく だいす とうふ とりにく とうにゅう みそ	牛乳	こまつな にんじん	こんにやく しょうが にんにく もやし ねぎ えのきたけ だいこん	ごはん さとう	ごま ごまあぶら	625 808	26.4 32.9
10	金	ごはん	牛乳	さばのみそに ひじきのいために※ ★かきたまじる	さば みそ だいす たまご さつまあげ とうふ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	こんにやく たまねぎ ねぎ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	586 766	27.9 35.7
13	月	ロールパン	牛乳	やさしいコロッセソースかけ ツナマヨサラダ ミネストローネ	ツナ ベーコン だいす	牛乳	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ きゅうり セロリー	パン パンこ さとう じゃがいも マカロニ	あぶら マヨネーズ ごま	663 819	23.1 27.5
14	火	ごはん	牛乳	ポークカレー こんにやくサラダ きよみオレンジ	ぶたにく	牛乳	にんじん	オレンジ こんにやく キャベツ たまねぎ しょうが にんにく りんご	ごはん じゃがいも	ドレッシング あぶら	600 768	18.8 23.0
15	水	ごはん	牛乳	はるまき かんこくふうやきにく※ トックのスープ	ぶたにく	牛乳	にんじん にら	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ だいこん ねぎ えのきたけ	ごはん さとう トック	あぶら ごまあぶら	699 865	25.9 31.4
16	木	ミルクパン	牛乳	てりやきチキン わかめサラダ ワインナーとキャベツのトマトスープ	とりにく ワインナー	牛乳 わかめ	にんじん トマト パセリ	しょうが きゅうり もやし コーン だいこん たまねぎ キャベツ	パン	ドレッシング あぶら	688 726	35.7 31.2
17	金	ごはん	牛乳	あじいそペフライソースかけ ごちくごはんのぐ※ こまつなのみそじる	あじ とりにく あぶらあげ とうふ みそ だいす	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	こんにやく ごぼう えだまめ えのきたけ だいこん ねぎ	ごはん さとう パンこ	あぶら	637 808	25.1 30.3
20	月	さくらごはん	牛乳	行事食～入学・進級祝い～ とりのからあげ(2) ごまこんぶあえ ★けんちんじる ●おいわいゼリー	とりにく とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが にんにく もやし キャベツ こんにやく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん かたくりこ じゃがいも ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	667 795	23.1 26.0
21	火	こめっこはん	ジョア マスカット	オムレットマトソースかけ コールスローサラダ クリームスープ	たまご とりにく	ジョア 牛乳	トマト にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン しめじ	パン さとう じゃがいも	ドレッシング あぶら	594 762	24.1 30.5
22	水	ごはん	牛乳	群馬の伝統食～ソースカツ～ ソースカツ ちくわのおかかあえ あつあげのみそじる	ぶたにく ちくわ かつおぶし あつあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり えのきたけ だいこん ねぎ	ごはん さとう パンこ	あぶら	613 785	21.1 26.0
23	木	ココアパン	牛乳	チキンナゲット(小2)(中3) スパゲッティナポリタン※ やさしいスープ	とりにく ワインナー だいす	牛乳	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ キャベツ だいこん	パン スパゲッティ	あぶら	583 783	23.6 31.0
24	金	ごはん	牛乳	郷土料理～山形県～ たらのやさいあんかけ おみづけ いもにじる	たら ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ きりぼしだいこん だいこん ねぎ ごぼう しめじ こんにやく	ごはん さとう かたくりこ さといも	あぶら	618 771	25.3 30.8
27	月	ごはん	牛乳	やきぎょうざ(2) キャベツのキムチあえ マーボーとうふ	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	キャベツ たまねぎ きゅうり しょうが にんにく	ごはん さとう かたくりこ ぎょうざのかわ	あぶら ごまあぶら	595 779	22.3 27.8
28	火	ごはん	牛乳	とうふハンバーグおろしソースかけ やさいとたくあんのあますあえ とんじる	とうふ ぶたにく みそ とりにく	牛乳	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり たくあん こんにやく ごぼう ねぎ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	ごま あぶら ごまあぶら	566 723	25.0 30.2
30	木	まるパン よこぎり	牛乳	メンチカツソースかけ れんこんサラダ ワンタンスープ	ぶたにく	牛乳	にんじん にら	れんこん キャベツ きゅうり たまねぎ もやし しょうが	パン パンこ ワンタンのかわ	あぶら ドレッシング	625 778	23.5 28.5

●印がついているものは学校配送です。

- \* 献立表でやさしいバ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」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。

きゅうしょく、はじまりますよ!



小学校	平均 基準値	624 650	24.9 21~33
中学校	平均 基準値	784 830	29.8 27~42