

2月よていこんだて

C(南小・茂呂小・三郷小・三中・特別支援小・中)

伊勢崎市第一西学校給食調理場

日	曜	献立名		主な材料名						栄養価		
				体をつくる(あか)		体のちようしをととのえる(みどり)		ねつや力のもとになる(きいろ)		1人1日* (kcal)	たんぱく質 (g)	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂肪			
3	月	ごはん	牛乳	【行事食～節分～】 いわしのかばやき ごまこんがあえ けんちん汁 ふく豆	いわし とうふ あぶらあげ だいず	牛乳 こんぶ	にんじん	もやし キャベツ こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう さといも かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	612 785	23.6 28.7
4	火	ブランコッパ	牛乳	チキンのマスタードやき ごぼうサラダ ミネストローネ	とりにく みそ ベーコン	牛乳	にんじん トマト	しょうが ごぼう きゅうり だいこん たまねぎ キャベツ セロリ	パン じゃがいも マカロニ	あぶら マヨネーズ	621 802	27.1 35.0
5	水	ごはん	牛乳	春巻 ガパオライスの具 フォーとやさいのスープ	とりにく がたにく	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ コーン にんにく しょうが キャベツ もやし	ごはん 春巻のかわ さとう フォー	あぶら ごまあぶら	696 861	25.0 30.3
6	木	背割れコッパパン	ジヨア プレーン	ホットドッグバーグケチャップソースかけ フレンチサラダ はくさいとベーコンのシチュー	とりにく ベーコン	ジヨア 牛乳 生クリーム	にんじん	キャベツ きゅうり コーン はくさい たまねぎ しめじ	パン さとう じゃがいも	あぶら	608 758	24.4 29.1
7	金	さくらごはん	牛乳	だしまきたまご にくじゃが とうにゅうみそ汁	たまご がたにく さつまあげ あつあげ とうにゅう みそ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ しらたき キャベツ しいたけ だいこん ねぎ	ごはん じゃがいも さとう さといも	あぶら ごま	622 795	25.5 31.1
10	月	ゆでめん	牛乳	ちくわのいそべあげ(2) おかかあえ きつねうどん汁	ちくわ かつおぶし がたにく あぶらあげ	牛乳 あおのり	こまつな にんじん	もやし キャベツ ねぎ しいたけ	ゆでめん こむぎこ さとう	あぶら	600 746	28.3 33.7
12	水	ごはん	牛乳	【伊勢崎名物～神社コロッケ～】 伊勢崎神社コロッケ ごまツナサラダ とりごぼう汁	まぐろ とりにく とうふ みそ あぶらあげ	牛乳 あおのり	こまつな にんじん	キャベツ レモン ごぼう だいこん ねぎ	ごはん じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら ごま	647 801	21.9 26.2
13	木	ソフトフランス チョコクリーム	牛乳	オムレツ チリビーンズ 冬やさいポトフ	たまご 赤いんげん豆 がたにく ひよこ豆 青えんどう豆 フランクフルト	牛乳	ピーマン トマト にんじん	たまねぎ にんにく だいこん はくさい	パン さとう じゃがいも チョコクリーム	あぶら	656 831	28.1 34.5
14	金	ごはん	牛乳	さけのさいきょうみそメンチ ちくさあえ すいとん	さけ みそ がたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん ほうれん草 こまつな	たまねぎ キャベツ もやし だいこん しいたけ	ごはん さとう すいとん さといも パンこ	あぶら ごま	675 827	24.6 29.0
17	月	ごはん	牛乳	やきにく ★はるさめサラダ ちゅうかコーンスープ	がたにく たまご なると	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし コーン	ごはん さとう はるさめ じゃがいも かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	634 817	27.9 34.7
18	火	ごはん	牛乳	★ポークカレー チーズ入りサラダ いちご(2)	がたにく	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり いちご	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	620 796	21.3 26.2
19	水	パーカーハウス	牛乳	しろみぎかなフライオーロラソースかけ コールスロー ★ABCスープ	ホキ みそ ベーコン うずらたまご	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ コーン はくさい たまねぎ	パン さとう マカロニ パンこ	あぶら ドレッシング	633 794	25.2 30.7
20	木	ごはん	牛乳	【かみかみ献立】 下仁田ねぎメンチ ひじききんぴら こんさいのごま汁	がたにく とりにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	たまねぎ 下仁田ねぎ ごぼう こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう さといも パンこ	あぶら ごま	665 845	23.5 28.5
21	金	中華めん	牛乳	上州ぎょうざ(2) ★こんにゃくサラダ ★みそラーメンスープ	がたにく なると みそ	牛乳	にんじん にら	こんにゃく キャベツ きゅうり たまねぎ もやし ねぎ コーン にんにく しょうが	ちゅうかめん ぎょうざのかわ	ドレッシング ごまあぶら あぶら	605 807	25.3 32.5
25	火	ごはん	牛乳	さばの文化干し みそマヨあえ かきたま汁	さば みそ とうふ たまご	牛乳	こまつな にんじん みずな	キャベツ もやし コーン たまねぎ ねぎ えのきたけ	ごはん さとう かたくりこ	マヨネーズ (ノンエッグ)	630 806	24.6 30.1
26	水	ごはん	牛乳	【郷土料理～大分県～】 ★とりのからあげ(2) はくさいのあさづけ だんご汁	とりにく がたにく あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく はくさい きゅうり だいこん ごぼう ねぎ しめじ	ごはん かたくりこ おつきりこめん	あぶら	684 845	26.3 31.5
27	木	ロールパン	牛乳	たらすりみフライ やきそば 肉入りワンタンスープ	たら がたにく なると	牛乳 しらすぼし あおのり	にんじん ピーマン チンゲンサイ	キャベツ もやし たまねぎ しいたけ	パン やきそばめん ワンタンのかわ パンこ	あぶら ごまあぶら	634 816	25.7 31.8
28	金	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソースかけ ブロッコリーのわふうサラダ チゲ汁	とりにく かつおぶし がたにく とうふ みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん にら	だいこん キャベツ コーン ねぎ はくさい しょうが たまねぎ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	610 791	26.1 32.4

・材料の都合等で献立が変更になる場合があります。
 ・献立表には主な材料のみ表示しています。詳しくは調理場までお問合せください。
 ・栄養価の数字は上段小学校、下段中学校です。
 ・★印がついているものは、リクエスト献立です。

14日(金)のすいとんの「すいとん」、
 26日(水)のだんご汁の「おつきりこめん」は、
 同じ工場で「そば」の製造を行っています。

小学校	平均 基準値	635 650	25.3 21~33
中学校	平均 基準値	813 830	31.2 27~42

今月の行事食

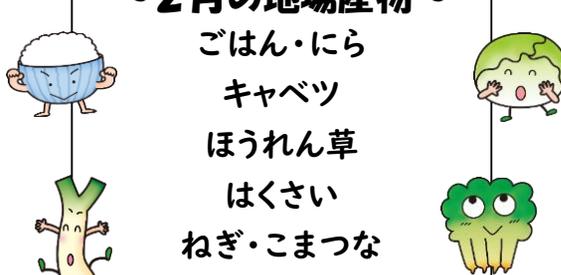
3日(月) 行事食～節分～
 12日(水) 伊勢崎名物～神社コロッケ～
 20日(木) かみかみ献立
 26日(水) 郷土料理～大分県～

特別メニュー
 18日(火) 伊勢崎市誕生20周年記念いちご
 ～よくかんで食べましょう～



～2月の地場産物～

ごはん・にら
 キャベツ
 ほうれん草
 はくさい
 ねぎ・こまつな



2月分の給食費引落し日は2月28日(金)です。
 給食費の未納は皆さんの給食に影響いたします。
 引落日前日までに口座残高の確認をお願いします。



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。



第一調理場の給食(食材)は、毎週1回放射性物質検査を実施して安全確認をしております。先月に行った検査では放射性物質不検出でしたので安全が確認できました。