



# 3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)		体のちょうしをととのえる(みどり)		ねつや力のもとになる(きいろ)		1人分 (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	ちらしずし	牛乳	【行事食～ひな祭り～】 さわらのやさいあんかけ 菜の花とツナのサラダ すまし汁	さわら まぐろ とうふ はんぺん	牛乳	ピーマン なのはな にんじん みずな	たまねぎ えのきたけ キャベツ レモン だいこん しめじ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま	628 776	26.1 28.1
4	火	ミルクパン	ジョア ブルー ベリー	チキンナゲット(2) トマトクリームパンネ やさしいのあっさりスープ	とりにく ベーコン フランクフルト	ジョア 生クリーム	にんじん ピーマン トマト いんげん	たまねぎ エリンギ キャベツ	パン パンネ じゃがいも	あぶら	624 811	23.6 32.2
5	水	ごはん	牛乳	煮たまご ポークカレー フルーツヨーグルトあえ	ぶたにく たまご	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご パインアップル もも	ごはん じゃがいも	あぶら	666 773	24.5 33.2
6	木	ごはん	牛乳	【郷土料理～宮城県～】 さけのたまねぎソースかけ わかめのごまあえ おくずかけ ◆お祝いクレープ【特支のみ】	さけ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ もやし きゅうり だいこん しらたき しいたけ	ごはん さとう かたくりこ ふ そうめん さといも	あぶら ごま ごまあぶら	600 840	27.4 28.7
7	金	ごはん (ミルクシエリ)	牛乳	【伝統食～すいとん～】 さばのスタミナやき ひじきのいため煮 すいとん	さば だいず あぶらあげ ぶたにく	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	えだまめ だいこん ごぼう こんにゃく しいたけ	ごはん さとう すいとん	あぶら	669 778	27.8 29.5
10	月	ゆでめん	牛乳	【かみかみ献立】 かみかみかきあげ ごまこんがあえ 五目うどん汁	ぶたにく いか あぶらあげ	牛乳 こんが	にんじん パセリ	もやし ねぎ ごぼう たまねぎ キャベツ しいたけ えのきたけ だいこん	ゆでめん こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	634 857	24.5 34.0
11	火	ごはん	牛乳	【行事食～卒業お祝い献立～】 のり塩からあげ(2) うめのかおりあえ とん汁 ◆お祝いクレープ	とりにく ぶたにく とうふ みそ	牛乳 あおのり	にんじん	しょうが にんにく だいこん きゅうり うめ こんにゃく ごぼう ねぎ	ごはん かたくりこ じゃがいも クレープ	あぶら	742 845	27.9 35.4
12	水	パーカーハウス	牛乳	ハンバーグデミソース コールスローサラダ ミネストローネ	ぶたにく とりにく ベーコン だいず	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	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング	656 875	28.0 31.6
13	木	ごはん	牛乳	春巻 ぶたにくのキムチいため 大根のちゅうかスープ	ぶたにく とうふ	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	白菜キムチ たまねぎ しょうが だいこん しいたけ	ごはん さとう はるまきのかわ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	615 831	23.7 30.0
14	金	ロールパン	牛乳	オムレツ ケチャップソース コーンサラダ 白菜のクリームシチュー	たまご とりにく	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しめじ はくさい	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	655 758	24.7 28.4
17	月	ごはん	牛乳	白身魚フライソースかけ 小松菜のごまあえ あつあげとわかめのみそ汁	ほき あつあげ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	もやし だいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも パンこ	あぶら ごま	610 806	22.1 29.8
18	火	背割れ コッパパン	牛乳	ロングウイナーチリソース ごぼうサラダ ABCスープ	ウイナー だいず ベーコン うずらたまご	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう きゅうり だいこん はくさい コーン	パン さとう マカロニ	あぶら ドレッシング	637 766	24.2 26.9
19	水	ごはん	牛乳	メンチカツソースかけ おかかあえ かきたま汁	ぶたにく かつおぶし とうふ たまご	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ もやし たまねぎ ねぎ えのきたけ	ごはん パンこ さとう かたくりこ	あぶら	602 810	21.6 30.4
21	金	ちゅうかめん	牛乳	上州ぎょうざ(2) うま塩キャベツ たんたんめんスープ	ぶたにく とうふ とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ しょうが にんにく ねぎ コーン	ちゅうかめん ぎょうざのかわ	あぶら ごま ごまあぶら ドレッシング	605 759	23.8 26.2
24	月	ごはん	牛乳	すぶた もやしのちゅうかあえ ワンタンスープ	ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン にら	たまねぎ たけのこ もやし きゅうり キャベツ	ごはん さとう かたくりこ ワンタンのかわ	あぶら ごまあぶら	649 760	23.9 34.8
25	火	黒パン	ジョア プレーン	モウカのタルタルやき こんにゃくサラダ コーンスープ	モウカさめ とりにく	ジョア 牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	こんにゃく コーン キャベツ きゅうり たまねぎ	パン パンこ じゃがいも	ドレッシング ノンエッグタル タルソース	595 835	27.9 29.5

・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学校配送です。

7日(金)のすいとんの「すいとん」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	637 650	25.1 21~33
中学校	平均 基準値	805 830	30.5 27~42

### 今月の行事食

3日 行事食～ひなまつり～  
6日 郷土料理～宮城県～  
7日 伝統食～すいとん～  
10日 かみかみ献立  
11日 行事食～卒業お祝い献立～

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。

3月分の給食費引落日は3月31日(月)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。

献立表は市ホームページにも掲載しています

### ～3月の地場産物～

ごはん・キャベツ  
きゅうり・にら・こまつな

### 1年間のまとめをしよう

3学期もあと少しでおしまいです。  
この1年の給食時間をふりかえってみましょう。

1. 給食のまえ、ていねいに手洗いをしましたか?
2. 給食当番は、白衣やぼうし、マスクをきちんとつけましたか?
3. 好き嫌いなく何でも食べましたか?
4. 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましたか?
5. 協力をして楽しく食事ができましたか?

みんなちゃんと  
できたかな?