

4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)		I類*	たんぱくしつ		
			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			(kcal)	(g)
9	火	ごはん	牛乳	さわらのねぎソースかけ 香味漬け 呉汁	さわら だいず 油あげ 豆乳 みそ	牛乳	にんじん	ねぎしょうが キャバツ きゅうり たくあん ごぼう こんにやく だいこん えのきたけ	ごはん さとう かたくり粉	油 ごま油 ごま	613 786	25.0 30.5
10	水	ロールパン	牛乳	たこナゲット(2・3) トマトクリームペンネ 野菜と豆のスープ	たこ いか ベーコン フランクフルト だいず	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん トマト こまつな	たまねぎ エリンギ にんにく だいこん しめじ	パン マカロニ じゃがいも	油	655 852	26.4 33.6
11	木	ごはん	牛乳	【群馬の伝統食～ソースカツ～】 ソースカツ 梅の香りとえ かきたま汁	ぶた肉 とうふ たまご	牛乳	にんじん こまつな	キャバツ きゅうり うめ たまねぎ ねぎ えのきたけ	ごはん さとう かたくり粉 パン粉	油	585 754	21.3 26.1
12	金	ココアパン	牛乳	チキンのチーズ焼き こんにやくサラダ ミネストローネ	とり肉 ベーコン だいず	牛乳 チーズ	にんじん トマト	こんにやく キャバツ きゅうり たまねぎ セロリ にんにく	パン じゃがいも マカロニ	油	650 847	29.8 37.9
15	月	ごはん	牛乳	春巻 春雨サラダ チゲ汁	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし だいこん ねぎ キムチしょうが にんにく	ごはん 春巻の皮 はるさめ さとう	油 ごま油	624 766	21.5 25.7
16	火	背割れコッパパン	牛乳	【かみかみ献立】 ロングウイナーケチャップソースかけ ごぼうサラダ コーンスープ	ウイナー ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	ごぼう きゅうり だいこん たまねぎ コーン	パン さとう		673 854	23.9 29.4
17	水	赤飯 ごま塩	牛乳	【入学・進級お祝い献立】 赤魚の西京焼き おかかあえ すまし汁 お祝いクレープ◆	赤魚 みそ かつおぶし とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな 根みつば	キャバツ もやし きゅうり だいこん	赤飯 さとう クレープ	ごま	603 739	25.3 30.3
18	木	黒パン	牛乳	白身魚フライソースかけ かいそうサラダ イタリアンスープ	ホキ たまご ベーコン	牛乳 かいそう チーズ	にんじん パセリ	だいこん きゅうり たまねぎ コーン	パン パン粉	油	614 773	25.7 31.6
19	金	ごはん	牛乳	ポークカレー ビーンズ入りツナマヨサラダ 河内晩柑(かわちばんかん)	ぶた肉 まぐろ ひよこ豆 えんどう豆 いんげん豆	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご キャバツ きゅうり 河内晩柑	ごはん じゃがいも さとう	油 マヨネーズ (ノンエッグ) ごま	681 870	23.4 28.8
22	月	ごはん	牛乳	さばの文化干し ひじきのいため煮 春野菜のみそ汁	さば だいず さつまあげ とうふ 油あげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	こんにやく えだまめ キャバツ たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう	油	643 822	26.4 32.2
23	火	ごはん	牛乳	二色そばろ 昆布野菜 にらのみそ汁	とり肉 だいず たまご とうふ 油あげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん にら	しょうが もやし キャバツ しいたけ だいこん たまねぎ	ごはん さとう	油	597 771	27.1 33.8
24	水	パーカーハウス	ジョア プレーン	ハンバーグデミソースかけ コールスローサラダ 豆乳チャウダー	ぶた肉 とり肉 ベーコン 豆乳	ジョア	にんじん	キャバツ コーン たまねぎ エリンギ	パン じゃがいも さとう	油	642 837	25.1 32.0
25	木	わかめごはん	牛乳	【郷土料理～埼玉県～】 ゼリーフライ こまつなおひたし つみっこ	ぶた肉 油あげ おから	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	もやし だいこん ねぎ ごぼう しいたけ	ごはん さとう すいとん じゃがいも かたくり粉	油	643 823	22.7 27.6
26	金	ミルクパン	牛乳	チキンフィレオ ジャーマンポテト たまご野菜スープ	とり肉 ベーコン たまご	牛乳	にんじん ほうれん草 パセリ	たまねぎ キャバツ コーン	パン じゃがいも	油 バター	603 747	26.4 30.8
30	火	ごはん	牛乳	あげシューマイ(2・3) フルーツ杏仁あえ 八宝菜	ぶた肉 いか なると うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャバツ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく パイン もも	ごはん さとう かたくり粉 しゅうまいの皮 杏仁豆腐	油 ごま油	663 878	25.3 32.0

・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。

25日(木)つみっこのすいとんは、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	634 650	25.1 21~33
中学校	平均 基準値	809 830	30.9 27~42



今月の行事食

- 11日 群馬の伝統食～ソースカツ～
- 16日 かみかみ献立
- 17日 入学・進級お祝い献立
- 25日 郷土料理～埼玉県～

★給食費について★

4月分の給食費引落し日は4月30日(火)です。
給食費は100%食材費になります。
引落し日の前日までに銀行口座の残高をご確認していただき、未納のないよう、ご協力をお願いいたします。

第一調理場の給食(食材)は、毎週1回放射線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線物質不検出でしたので安全が確認できました。

～4月の地場産物～

ごはん・にら
こまつな・ねぎ
ほうれん草

～入学・進級おめでとございます～

新年度がスタートしました！
今年度もおたよりを通して、食に関する知識や地域の食材、食文化などを伝えていきます。
毎月発行しますので、ぜひご覧ください。



↓QRコード



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。

