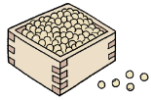




2月よていこんだて



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1日あたりのエネルギー (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		
2	月	食パン	牛乳	★ハンバーグデミソース コールスローサラダ クラムチャウダー	ぶたにく とりにく あさり	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	パン さとう じゃがいも	ドレッシング バター あぶら	648 833	27.4 34.7
3	火	わかめごはん	牛乳	【行事食～節分～】 いわしのカレーメンチ 小松菜のごまあえ けんちん汁 福豆	いわし たら いか とうふ だいず	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	もやし こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ たまねぎ	ごはん さとう パンこ さといも	あぶら ごま	624 788	23.8 28.3
4	水	チョコチップパン	牛乳	スパゲッティミートソース チーズいりブロッコリーサラダ 野菜スープ	ぶたにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー パセリ	たまねぎ にんにく きゅうり コーン キャベツ だいこん	チョコチップパン スパゲッティ	あぶら ドレッシング	586 775	21.4 27.1
5	木	ごはん	牛乳	★とりのからあげ(2) きゅうりと大根の浅漬け 根菜のごま汁	とりにく とうふ みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく だいこん きゅうり こんにゃく たまねぎ ごぼう ねぎ	ごはん かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま	665 838	24.6 29.9
6	金	ごはん	牛乳	★豚肉のキムチ炒め うま塩キャベツ ★肉入りワントンスープ	ぶたにく なると	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 キャベツ きゅうり ねぎ しいたけ	ごはん さとう ワントンのかわ	あぶら ドレッシング ごま油	591 764	27.4 33.9
9	月	ごはん	牛乳	★さばのみそ煮 冬大根のそぼろ煮 いせさきなら豚汁	さば さつまあげ ぶたにく みそ とうふ とりにく	牛乳	いんげん にんじん にら	だいこん しょうが こんにゃく ごぼう ねぎ	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	629 818	31.4 40.4
10	火	ゆでめん	牛乳	★きなこ揚げパン おかかあえ かきたまうどん汁	きなこ かつおぶし あぶらあげ たまご	牛乳	にんじん こまつな	はくさい もやし たまねぎ ねぎ	ゆでめん パン さとう かたくりこ	あぶら	630 770	22.5 26.9
12	木	ごはん	牛乳	ぼうぎょうざ しらたきのチャプチェ キムチチゲ	ぶたにく とりにく とうふ みそ	牛乳	にんじん ピーマン にら	しらたき ねぎ しいたけ だいこん 白菜キムチ しょうが	ごはん さとう ぎょうざのかわ	あぶら ごま油 ごま	604 754	24.0 28.7
13	金	こめっこぱん	ジョア ブルーベリー	ハートコロッケ ★こんにゃくサラダ 白菜のクリームシチュー	とりにく	ジョア 牛乳	にんじん パセリ	こんにゃく キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ はくさい	パン パンこ じゃがいも さつまいも	あぶら ドレッシング	615 757	20.9 26.2
16	月	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 こぎつねご飯の具 豆腐とわかめのみそ汁	とりにく おから あぶらあげ みそ とうふ だいず	牛乳 あおのり わかめ	にんじん	えだまめ ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	ごはん パンこ じゃがいも さとう	あぶら	645 801	24.2 29.3
17	火	ごはん	牛乳	★チキンカレー チッブスサラダ いよかん	とりにく	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ コーン たまねぎ しょうが にんにく りんご いよかん	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	627 798	19.1 23.1
18	水	ごはん	牛乳	とうふハンバーグおろしソース 上州きんぴら いものこ汁	とうふ とりにく さつまあげ ぶたにく みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん いんげん	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ たまねぎ	ごはん さとう かたくりこ さといも	あぶら	600 769	26.8 32.6
19	木	パーカーハウス	牛乳	ハムカツソースかけ フレンチサラダ ABCスープ	ぶたにく とりにく ベーコン うずらたまご	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン はくさい たまねぎ	パン パンこ さとう マカロニ	あぶら	592 748	24.5 30.2
20	金	ごはん	牛乳	【郷土料理～山梨県～】 さわらの照り焼き ごまマヨネーズあえ ほうとう	さわら ぶたにく みそ あぶらあげ	牛乳	ほうれん草 にんじん かぼちゃ	キャベツ コーン だいこん ねぎ しめじ	ごはん さとう ほうとうめん	あぶら ごま マヨネーズ (ノンエッグ)	630 810	26.7 32.7
24	火	中華めん	牛乳 ★コービー 牛乳の素	煮たまご 春雨サラダ ★とんこつラーメンスープ	たまご ぶたにく なると	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	中華めん はるさめ さとう コービー牛乳の素	ごま油 あぶら	592 755	25.6 30.9
25	水	ごはん	牛乳	だいずいりハヤシライス ごまつナサラダ ワッフル	まぐろ ぶたにく だいず たまご	牛乳 生クリーム	こまつな にんじん トマト	キャベツ レモン にんにく たまねぎ しめじ	ごはん さとう こむぎこ	あぶら ごま	673 847	23.7 28.8
26	木	ココアパン	牛乳	★チキンのチーズ焼き かんてんサラダ ミネストローネ	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ かんてん	にんじん トマト	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ だいこん セロリ	パン パンこ じゃがいも マカロニ	ドレッシング あぶら	635 824	28.2 36.1
27	金	ごはん	牛乳	下仁田葱メンチソースかけ のりずあえ 呉汁	ぶたにく だいず みそ とうにゅう	牛乳 のり	こまつな にんじん	もやし こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ たまねぎ	ごはん パンこ さとう じゃがいも	あぶら ごま油	615 780	21.0 25.4

・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。

20日(金)のほうとうの「ほうとうめん」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

622
650

24.6
21～33

中学校

平均
基準値

791
830

30.3
27～42

今月の行事食

3日(火) 行事食～節分～
16日(月) 伊勢崎名物～神社コロッケ～
20日(金) 郷土料理～山梨県～



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。



伊勢崎名物～伊勢崎神社コロッケ～

伊勢崎神社コロッケは、リヤカーを引きながら伊勢崎神社の境内で売っていたことから、「伊勢崎神社コロッケ」と呼ばれるようになったそうです。
じゃがいも・青のり・小麦粉で作った肉の入っていないシンプルなコロッケです。揚げてすぐにたっぷりのソースにつけて出来上がります。もちっとした食感が特徴のコロッケになっています。お楽しみに！



～2月の地場産物～
ごはん
にら・はくさい
ねぎ・こまつな