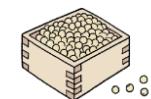




## 2月よていこんだて



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)		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 キュウリ 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 だいす	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	スペグッティミートソース チーズいリ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 スペグッティ	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 ★肉入りワンタンスープ	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 ワンタンのかわ	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	★さばのみぞ煮 冬大根のそぼろ煮 いせさきにら豚汁	さば さつあげ 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	★さなこ揚げパン おかあえ 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	ぼうとうや しらたきのチャプチエ 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 きょうざのかわ	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 こごつねご飯の具 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、だいす	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 チップスサラダ 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 いものご汁	とうふ とりにく さつあげ 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	パークーハウス	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 キュウリ 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 ごママヨネーズあえ 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 かほぢや	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 ★コーヒー 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 キュウリ 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 コーヒー牛乳の素	ごま油 あぶら	592 755	25.6 30.9
25	水	ごはん	牛乳	だいすいりハヤシライス ごまツナサラダ ワッフル	まぐろ ぶたにく だいす 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 のりすあえ 吳汁	ぶたにく だいす 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。
- ★印についているものは、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	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ます。  
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ります。もっち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