

令和2年4月 学校給食予定献立表 (A・Bグループ)

今月の給食目標 :

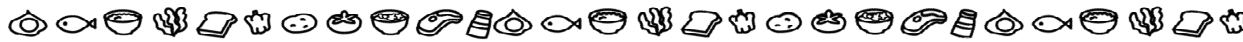
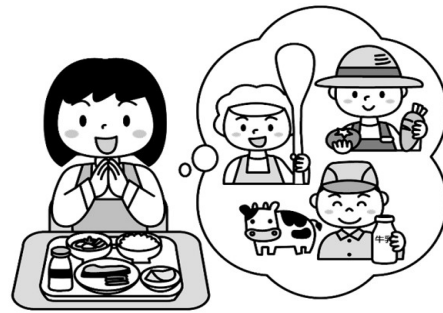
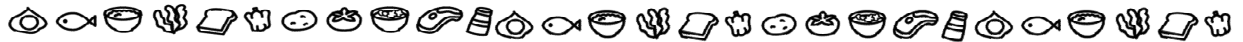
伊勢市教育委員会
伊勢市立〇〇小学校

日 曜	献立名	材 料 名			調味料・その他	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		黄群 はたらく力や体温になる食品	赤群 血や肉や骨になる食品	緑群 からだの調子をととのえる食品			
9 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			625	26.9
	おやこに	さんおんとう	とりにく、たまご	にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ	かつおぶし、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、しお、みりん、さけ		
	キャベツとこまつなのごまあえ	さんおんとう、ごま	あぶらあげ	キャベツ、こまつな	こいくちしょうゆ		
10 金	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			647	25.1
	ぶたにくのクリームに	ひまわりあぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、なまクリーム	ぶたにく、調理用牛乳	たまねぎ、にんじん	ワイン、ガラスープ、ローリエ、しお、こしょう		
	ドレッシングサラダ	さんおんとう、ひまわりあぶら		キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし	す、しお、こしょう		
13 月	ちらしずし	米、麦、ひまわりあぶら	まぐろあぶらづけ、たまごのり	にんじん、たけのこ、れんこん、しいたけ、かんぴょう、きゅうり	こいくちしょうゆ、しお	645	23.9
	牛乳	さんおんとう	牛乳				
	すましじる		とうふ	えのきたけ、にんじん、ほうれんそう	こいくちしょうゆ、かつおぶし、うすくちしょうゆ、こんぶ		
14 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			650	28.9
	しそふりかけ			しそふりかけ			
	かつおのあげに	かたくりこ、ひまわりあぶら	かつお	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ、みりん		
15 水	ゆでキャベツ	さんおんとう、ごま		キャベツ	しお	640	24.6
	きりぼしだいこんのもの	さんおんとう	ちくわ、あぶらあげ	きりぼしだいこん、しめじ、にんじん、さやいんげん	こいくちしょうゆ、さけ、みりん、かつおぶし		
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
16 木	とりマーボー豆腐	ひまわりあぶら、かたくりこ、さんおんとう	ひまわりあぶら、かたくりこ			715	20.1
	ひじきのちゅうかサラダ	さんおんとう					
	ビーフカレーライス	米、麦、バター、カラ					
17 金	ふくしんつけ					628	30.2
	牛乳						
	フルーツのヨーグルトあえ	じょうはくとう	ヨーグルト	みかん、パイン、もも			
20 月	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			614	26.8
	チキンとポテトのチーズやき	ひまわりあぶら、じゃがいも	とりにく、チーズ	たまねぎ、パセリ	ワイン、ガラスープ、しお、こしょう、ガラスープ、うすくちしょうゆ、しお、こしょう		
	たまごキャベツのスープ	かたくりこ	たまご	にんじん、キャベツ	しお、こしょう		
21 火	セミノール			セミノール		668	23.6
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	さけのしおやき	ひまわりあぶら	さけ	キャベツ	しお		
22 水	ゆでキャベツ	さんおんとう、ごま	あぶらあげ	ごぼう、にんじん、にんにく、ねぎ	こいくちしょうゆ	603	23.9
	きんぴらごぼう	ひまわりあぶら、さんおんとう、ごま					
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
23 木	あじつけのり		のり			652	24.9
	にくじゃが	じゃがいも、ひまわりあぶら	きゅうり、にく	たまねぎ、にんじん、ごんにやく、さやいんげん	さけ、こいくちしょうゆ		
	ごまずあえ	ひまわりあぶら、さんおんとう、ごま	たまご	キャベツ、きゅうり、もやし	しお、こいくちしょうゆ、す		
24 金	ぶたにくとたけのこのあんかけごはん	米、麦、ひまわりあぶら	ぶたにく	しいたけ、たけのこ、たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな	さけ、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、しお、こしょう、かつおぶし	680	26.4
	牛乳	かたくりこ	牛乳				
	みそじる		とうふ、わかめ、みそ	えのきたけ、ねぎ	かつおぶし		
25 土	カラ			カラ		626	22.5
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	やさいふりかけ			やさいふりかけ			
26 日	とりのたまりからあげ	かたくりこ、ひまわりあぶら	とりにく	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ、たまりしょうゆ、みりん、す	688	26.6
	ミニトマト	さんおんとう、ごま		ミニトマト			
	はるだいこんとこんぶのもの	さんおんとう	こんぶ、さつまあげ	だいこん、にんじん	こいくちしょうゆ、みりん、かつおぶし		
27 月	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			680	26.4
	いちごジャム	いちごジャム					
	ツナとポテトのマヨネーズあえ	じゃがいも、マヨネーズ	まぐろあぶらづけ	キャベツ、きゅうり	すしお、こしょう		
28 火	オニオンスープ	ひまわりあぶら	ベーコン	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、パセリ	ワイン、ガラスープ、うすくちしょうゆ、しお、こいくちしょうゆ、こしょう	626	22.5
	やきそば	ちゅうかめん、ひまわりあぶら	ぶたにく、あおのり	キャベツ、にんじん、たまねぎ	どんかつソース、しお、ウスターソース、こしょう		
	牛乳		牛乳				
29 水	牛乳かんいりフルーツポンチ	じょうはくとう	調理用牛乳、かんでん	みかん、パイン、もも		688	26.6
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	いわしのかばやき	かたくりこ、ひまわりあぶら	いわし	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ、みりん		
30 木	ゆでやさい	さんおんとう、ごま		キャベツ、きゅうり		688	26.6
	たいすどひじきのもの	ひまわりあぶら、さんおんとう	たいす、ひじき	にんじん、しめじ、ねぎ	みりん、こいくちしょうゆ、かつおぶし		
	カラ			カラ			



新型コロナウイルスの感染拡大防止策により
学校を休業したため4月15日以降の給食の
提供はありません。

日 曜	献立名	材 料 名			調味料・その他	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		黄群 はたらく力や体温になる食品	赤群 血や肉や骨になる食品	緑群 からだの調子をととのえる食品			
28 火	むぎごぼん牛乳	米麦	牛乳				
	ホイコーロー	ひまわりあぶら、さんおんとう、かたくりこ	ぶたにく、みそ	にんにく、しょうが、キャベツ、たまねぎ、しろねぎ、ピーマン	こいくちしょうゆ、さけ、とうからし	675	25.2
	パンサンスー	はるさめ、ひまわりあぶら、さんおんとう、ごまあぶら	いか	きゅうりにんじん	ワイン、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、す		
30 木	チキンライス	米、麦、ひまわりあぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	ワイン、ケチャップ、オリーブオイル、ウスターソース、しお、こしょう		
	牛乳		牛乳				
	じゃがいもたまごのスープ	じゃがいも、かたくりこ	たまご	ほうれんそう	ガラスープ、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、しお、こしょう		
	ももゼリー	さんおんとう	かんてん	ももジュース			
<p>※諸事情により、やむを得ず献立を変更する場合があります。 ※毎月第3日曜日の前後2週間の中で『みえ地物一番給食の日』を設定しています。今月は15日と22日です。また、毎月19日は『食育の日』です。 『みえ地物一番給食の日』と『食育の日』には地物食材を多く取り入れています。 なお、太字は県産及び伊勢市近郊産食材の予定です。 ※給食で使用のお米は伊勢市内産です。パンに使用の小麦粉は30%が三重県産です。飲用牛乳は三重県産です。 ※13日は入学・進級お祝い献立です。</p>					1ヶ月平均	650	25.2



家庭通信欄



ご入学・ご進級おめでとうございます



希望に満ちた春、1年生を迎え新年度がスタートしました。楽しい学校生活を送るためには、規則正しい生活習慣が大切です。早寝早起きを心がけ、しっかりと朝ごはんを食べて登校しましょう。

学校給食は、栄養バランスのとれた食事をとることを通して、食についての自己管理能力を養い、健康増進を図ろうとするものです。また、給食当番活動や学級の仲間と食事をする事で望ましい人間関係を築くこと、給食の食材を通して生産・流通・消費などについての学習を深めること、勤労を重んずる態度を養うこと、さらに、自然や命への感謝の気持ちを培うことなど様々な役割があります。このように学校給食は、栄養摂取のためだけではなく、「生きた教材」として、給食の時間をはじめ、食育のために活用されています。

献立の作成にあたっては、家庭の食事の手本となるように心がけています。また、さまざまな食品や料理を取り入れて、子どもの嗜好の偏りをなくすように気を配っています。さらに、郷土食や行事食を取り入れることにより、食文化の伝承や、地域食材の積極的な活用にも努めています。

三重県では毎月第3日曜日(家庭の日)とその前日を『みえ地物一番の日』としています。学校給食においては、毎月第3日曜日の前後2週間の中で『みえ地物一番給食の日』を設定し、保護者、地域へ発信するとともに、地場産物を活用した学校給食や食育の取り組みをすすめています。また、6月(食育月間)と11月の年2回を強化月間とし、『みえ地物一番給食の日』を意識した取り組みの定着を図っています。伊勢市においても、特にこの日と19日の『食育の日』には伊勢市や三重県の季節の産物を献立に積極的に取り入れるよう、努めています。

