

令和3年4月 学校給食予定献立表 (A・Bグループ)

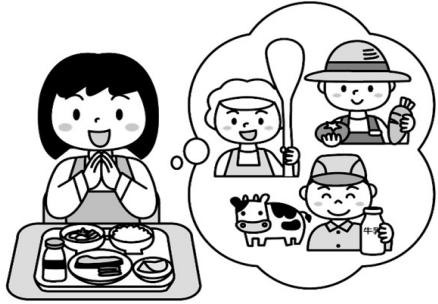
こんげつ きやうしよくめくひやう
今月の給食目標 :

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 金	コッペパン、牛乳 チキンのクリームに ドレッシングサラダ	パン 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	牛乳 とりにく、調理用牛乳	たまねぎ、にんじん キャベツ、にんじん、きゅうり とうもろこし	ワイン、ガラスープ、ローリエ しお、こしょう すしお、こしょう	647	27.0
12 月	むぎごはん、牛乳 マーボーどうふ はるさめサラダ	米、麦 ひまわりあぶら、さんおんどう かたくりこ、ごまあぶら はるさめ、ひまわりあぶら さんおんどう、ごまあぶら、ごま	牛乳 ぶたにく、みそ、どうふ たまご	にんにく、ねぎ、たまねぎ にんじん キャベツ、にんじん、きゅうり	とうがらし、さけ、みりん こいくちしょうゆ しお、こいくちしょうゆ、す うすくちしょうゆ	680	26.1
13 火	さけちらし 牛乳 おいわすましじる ごかしよさんみかんゼリー	米、麦、ひまわりあぶら	さけ、 たまごのり 牛乳 どうふ 、あぶらあげ かんでん	ちらしずしのもと(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 えのきたけ、にんじん、みつば ほうれんそう みかんジュース	ちらしずしのもと、しお こいくちしょうゆ、かつおぶし うすくちしょうゆ、こんぶ	606	24.6
14 水	ビーフカレーライス ふくじんづけ 牛乳 フルーツのヨーグルトあえ	米、麦、ひまわりあぶら じゃがいも、こむぎこ、バター キャラメル	ぎゅうにく 牛乳 ヨーグルト	にんにく、しょうが、セロリー たまねぎ、にんじん りんごピューレ、トマトピューレ ふくじんづけ みかん、パイン、もも	ワイン、カレーこ、ローリエ ガラスープ、オールスパイス こいくちしょうゆ ウスターソース、しお、こしょう	714	20.1
15 木	むぎごはん、牛乳 かつおとだいのあげに ミニトマト めかぶじる	米、麦 かたくりこ、ひまわりあぶら さんおんどう、ごま	牛乳 かつお、 だいず たまごめかぶ	しょうが ミニトマト にんじん、だいこん、 ねぎ	さけ、こいくちしょうゆ、みりん うすくちしょうゆ、かつおぶし	621	25.6
16 金	こめこいりまるがたパン、牛乳 とりのてりやき こふきいも オニオンスープ	パン さんおんどう、かたくりこ じゃがいも ひまわりあぶら	牛乳 とりにく ベーコン	しょうが たまねぎ、にんじん、パセリ	さけ、こいくちしょうゆ、みりん しお、こしょう 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	646	28.8
19 月	むぎごはん、牛乳 ぶたにくのいせやに ゆでキャベツ ひじきとツナのいために	米、麦 さんおんどう、ごま	牛乳 ぶたにく ひじき 、まぐろあぶらづけ	キャベツ にんじん、ごぼう、とうもろこし さやいんげん	こいくちしょうゆ、す、みりん りよくちや こいくちしょうゆ、さけ、みりん かつおぶし	627	25.7
20 火	むぎごはん、牛乳 ちくわのいそべあげ もやしのごまあえ じゃがいものみそじる りんごゼリー	米、麦 こむぎこ、かたくりこ ひまわりあぶら ごま じゃがいも さんおんどう	牛乳 ちくわ、あおのり どうふ、みそ かんでん	もやし、きゅうり にんじん、ねぎ りんごジュース	しお うすくちしょうゆ にぼし	690	23.2
21 水	ぎゅうにくのしぐれにごはん 牛乳 たまごとやさいのいためもの すましじる	米、麦、ひまわりあぶら さんおんどう さんおんどう、かたくりこ ひまわりあぶら	ぎゅうにく 牛乳 たまご あぶらあげ	しょうが、ごぼう にんじん、たまねぎ ほうれんそう だいこん、しめじ、ねぎ	さけ、みりん、たまりじょうゆ しお、かつおぶし こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ、かつおぶし うすくちしょうゆ、こんぶ	623	22.3
22 木	むぎごはん、牛乳 しそふりかけ にくじゃが いそかあえ	米、麦 ひまわりあぶら、じゃがいも さんおんどう	牛乳 ぶたにく ちりめんじゃこ、のり	しそふりかけ たまねぎ、にんじん こんにやく、さやいんげん こまつな、キャベツ、えのきたけ	さけ、こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ	615	23.7
23 金	こくとうパン、牛乳 シーフードマカロニグラタン たまごとコーンのスープ	パン ひまわりあぶら、マカロニ バター、こむぎこ	牛乳 いか、えび、調理用牛乳 チーズ たまご	たまねぎ、にんじん、パセリ とうもろこし、キャベツ	ワイン、しお、こしょう 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	650	28.4
26 月	むぎごはん、牛乳 てづくりつくだに とりにくとじゃがいものあげもの たまねぎとはくさいのみそじる	米、麦 ごま、さんおんどう かたくりこ、じゃがいも ひまわりあぶら	牛乳 ちりめんじゃこ、はなかつお こんぶ とりにく あぶらあげ、みそ	しょうが たまねぎ、はくさい、にんじん えのきたけ、ねぎ	たまりじょうゆ、みりん、す さけ、こいくちしょうゆ、しお こしょう にぼし	674	25.6
27 火	むぎごはん、牛乳 さけのしおやき きりぼしだいごんののもの アセロラゼリー	米、麦 さんおんどう じょうはくどう	牛乳 さけ あぶらあげ かんでん	きりぼしだいごん、しいたけ にんじん、さやいんげん アセロラジュース	こいくちしょうゆ、さけ、みりん かつおぶし	640	26.1

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 水	ごまひじきそばろごはん	米、麦、ひまわりあぶら さんおんとう、ごま	とりにく、ひじき、たまご	ねぎしょうが、にんじん さやいんげん	こいくちしょうゆ、さけ、しお	652	24.8
	牛乳		牛乳				
	けんちんじる	ひまわりあぶら、かたくりこ	とうふ	ごぼう、にんじん、だいこん こまつな	かつおぶし、こんぶ こいくちしょうゆ		
	ブルーヨーグルト		ブルーヨーグルト				
30 金	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			680	26.9
	ポークシチュー	ひまわりあぶら、じゃがいも こむぎこ、さんおんとう、カラメル バター	ぶたにく	にんにく、セロリー、たまねぎ にんじん、エリンギ トマトピューレ	ワイン、ガラスープ、ローリエ こしょう、こいくちしょうゆ ウスターソース、しお トマトベースソース		
	ツナサラダ	マヨネーズ	まぐろあぶらづけ	キャベツ、きゅうり、にんじん とうもろこし	しお、こしょう		
1ヶ月平均					651	25.3	

※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13日と15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、太字は県内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。



家庭通信欄



にごうがく しんきゅう
ご入学・ご進級おめでとうございます!



希望に満ちた春、1年生を迎え新学期がスタートしました。学校生活を楽しく送るためには、規則正しい生活習慣を身に付けることが大切です。早寝早起きを心がけ、バランスのよい朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

学校給食の役割は、いろいろな食材を使った、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、日々の健康増進を図ろうとするものです。また、学級の仲間と食事をすることで望ましい人間関係を築き、食べもののいのちや働く人への感謝の気持ちを培う役割もあります。「生きた教材」としての学校給食は、給食の時間をはじめ、授業などで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、子どもの嗜好の偏りがなくなることを願い、さまざまな食材や料理を取り入れるように気を配っています。また、食文化の伝承や、地場産物の積極的な活用に努め、家庭の食事の手本となるよう心がけています。

三重県では毎月第3日曜日(家庭の日)とその前日の土曜日を『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日曜日前後の2週間の中で『みえ地物一番給食の日』を設定し、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、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』、強化月間には三重県や伊勢市の季節の産物や特産物を献立に積極的に取り入れるよう、努めています。

