

令和4年7月 学校給食予定献立表

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			
1 金	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			593	24.0
	りんごジャム	りんごジャム					
	なつやさいのポトフ	じゃがいも	ぶたにく	にんじん、たまねぎ、トマト	しろワイン、ガラスープ		
	キャベツとたこのサラダ	さんおんとう	たこ	セロリー	ローリエ、うすくちしょうゆ		
		ひまわりあぶら		キャベツ、きゅうり、にんじん	す、しお、こしょう		
4 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			641	27.9
	とりのねぎごまソースかけ	ごまあぶら、さんおんとう	とりにく	しょうが、ねぎ	さけ、こいくちしょうゆ、す		
	こふきいも	かたくり、こま			しお、こしょう		
	きりほしだいこんとこんぶの	じゃがいも			こいくちしょうゆ、さけ		
	にももの	さんおんとう	こんぶ、あぶらあげ	ほししいたけ、にんじん	みりん、かつおぶし		
5 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			617	23.4
	ちくわのカラフルあげ	こむぎこ、かたくり	ちくわ	にがうり、にんじん	しお		
	もやしとほうれんそうのごまあえ	さんおんとう			うすくちしょうゆ		
		ひまわりあぶら		もやし、ほうれんそう	こいくちしょうゆ		
	たまごととうがんのしるもの	こま	たまご	とうがん、にんじん、ねぎ	うすくちしょうゆ、さけ		
		かたくり			みりん、かつおぶし		
6 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			626	24.9
	ひややっこ		とうふ、はなかつお		こいくちしょうゆ		
	なすとぶたにくのみそいため	ひまわりあぶら	ぶたにく、みそ	なす、ピーマン、にんじん	さけ、みりん		
	ぶどう	さんおんとう		たまねぎ、キャベツ			
				ぶどう			
7 木	ちらしずし	米、麦、さんおんとう	まぐろあぶらづけ	きゅうり、えだまめ	ちらしずしのもと	649	24.1
	牛乳	ひまわりあぶら	たまご、のり	ちらしずしのもと(にんじん	こいくちしょうゆ、さけ、しお		
				たけのこ、かんぴょう			
	たなばたそうめんじる	さんおんとう		れんこん、しいたけ)	えのきたけ、にんじん		
		そうめん			だいこん、オクラ		
	すいか				かつおぶし、こんぶ		
8 金	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			603	24.8
	いちごジャム	いちごジャム					
	チリコンカン	ひまわりあぶら	だいた、とりにく	にんにく、たまねぎ	あかワイン、ガラスープ		
		じゃがいも		にんじん、トマト	チリパウダー、パプリカ		
	ドレッシングサラダ	さんおんとう		トマトピューレ	チリソース、しお、こしょう		
		ひまわりあぶら		キャベツ、にんじん	す、しお、こしょう		
				きゅうり、とうもろこし			
11 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			604	24.4
	チャンプルー	ひまわりあぶら	とうふ、ぶたにく	キャベツ、にんじん	さけ、しお		
	かぼちゃのみそじる	さんおんとう	さつまあげ、たまご	たまねぎ、にがうり	こいくちしょうゆ、みりん		
	メロン		みそ	だいこん、かぼちゃ	にぼし		
				えのきたけ、ねぎ			
				メロン			
12 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			699	26.1
	にくじゃが	ひまわりあぶら	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん	さけ、こいくちしょうゆ		
	ごまあえ	じゃがいも、さんおんとう	ちりめんじゃこ、あぶらあげ	こんにやく、さやいんげん	こいくちしょうゆ		
	みかん	さんおんとう、ごま		もやし、きゅうり、にんじん			
				みかん			
13 水	ひじきとぶたにくのごはん	米、麦、ひまわりあぶら	ぶたにく、ひじき	ねぎ、しょうが、にんじん	こいくちしょうゆ、さけ、しお	633	23.5
	牛乳	さんおんとう	たまご				
	ぐだくさんじる	じゃがいも		にんじん、はくさい	こいくちしょうゆ		
				しいたけ、モロヘイヤ	うすくちしょうゆ		
	れいとうヨーグルト		れいとうヨーグルト		かつおぶし、こんぶ		
14 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			597	25.8
	あじつけのり		あじつけのり				
	さけのチーズやき		さけ、チーズ	しろワイン、しお、こしょう			
	ミネストローネスープ	ひまわりあぶら		たまねぎ、にんじん、トマト	ガラスープ		
				とうもろこし、キャベツ	うすくちしょうゆ		
				にんにく、セロリー	しお、こしょう		
				トマトピューレ、パセリ			
				りんごジュース			
15 金	サラダうどん	うどん、ひまわりあぶら	とりにく	キャベツ、にんじん、きゅうり	こいくちしょうゆ	684	26.3
	牛乳	さんおんとう			うすくちしょうゆ		
	だいたとこうやどうふの	かたくり、ひまわりあぶら	だいた、こうやどうふ		す、かつおぶし		
	のりごまあげ	ごま	あおのり		しお		
	れいとうこくさんももゼリー			れいとうこくさんももゼリー			

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			
19 火	食育の日 なつやさいのポークカレーライス	米、麦、ひまわりあぶら じゃがいも、こむぎこ バター、カラメル	ぶたにく	にんにく、しょうが、セロリー たまねぎ、にんじん、なす ピーマン、りんごピューレ トマトピューレ	あかワイン、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、しお ウスターソース、こしょう	669	23.3
	ふくじんづけ 牛乳		牛乳	ふくじんづけ			
	あらめのマリネサラダ	さんおんとう ひまわりあぶら	あらめ、まぐろあぶらづけ	キャベツ、きゅうり にんじん	こいくちしょうゆ、みりん す、しお、こしょう		
20 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			654	26.0
	とりにくのピリからあげ	かたくりこ、ひまわりあぶら ごま、さんおんとう ごまあぶら	とりにく	しょうが、にんにく	さけ、こいくちしょうゆ とうがらし、みりん、す		
	そえやさい			こまつな、とうもろこし			
	かきたまじる	かたくりこ	たまご、とうふ	だいこん、にんじん、しめじ ねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし、こんぶ		
1ヶ月平均					636	25.0	

※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11日と13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、太字は三重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。
 ※1日は「半夏生」(7月2日)、7日は「七夕」にちなんだ献立です。

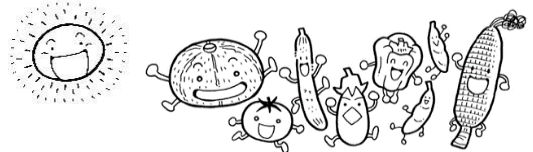
※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」をもとに算出しています。

家庭通信欄

いよいよ夏本番になり、毎日暑い日が続いています。この季節は、炎天下で活動したり、冷房の効いた部屋で過ごしたりと、気温差の大きい中で過ごすことも多くなります。夏バテや熱中症にならないように、水分や食事のとり方を工夫して元気に夏を乗り切りましょう。

夏野菜を食べよう！

旬の夏野菜がたくさん出回る時期になりました。太陽をたっぷり浴びて育った夏野菜には、暑い季節にぴったりのパワーがあります。今月の給食にもたくさんの夏野菜が登場します。



★印は今月の給食に登場する夏野菜の献立名です。



にがうり (ゴーヤ)

にがうりは沖縄県で昔から食べられている野菜のひとつです。疲労回復に役立つビタミンAとCがたくさん含まれています。

- ★5日(火)ちくわのカラフル揚げ
- ★11日(月)チャンプルー



かぼちゃ

かぼちゃのきれいな黄色にはビタミンAのもとになる「βカロテン」が多く含まれています。特に、肌の調子を整え、目の健康に役立ちます。

- ★11日(月)かぼちゃのみそ汁



トマト

トマトの真っ赤な色のもとにはリコピンという色素です。リコピンは日光にあたるほど増えて赤くなるため、赤いトマトほど栄養があります。からだを冷やすはたらきがあり、夏にぴったりの野菜です。

また、高血圧の予防や、肌の健康に役立ちます。

- ★1日(金)夏野菜のポトフ
- ★8日(金)チリコンカン
- ★14日(木)ミネストローネスープ



ピーマン

ビタミンAとCが多く、からだの免疫力を高め、病気からからだを守ってくれるはたらきがあります。

- ★6日(水)なすと豚肉のみそ炒め
- ★19日(火)夏野菜のカレーライス



オクラ

切ると星の形をしている野菜です。ねばねばの成分には胃や腸の粘膜を守るはたらきがあります。

- ★7日(木)七夕そうめん汁



モロヘイヤ

モロヘイヤはアラビア語で「王様の野菜」という意味があります。ビタミンAやC、カルシウムがたっぷり含まれているのが特徴です。ねばねばの成分には胃や腸の粘膜を守るはたらきがあります。★13日(水)真だくさん汁



なす

なすにはからだを冷やすはたらきがあり、夏にぴったりの野菜です。紫色はナスニンという色素で、肌の老化を防いだり、目の疲れを癒してくれたりするはたらきがあります。

- ★6日(水)なすと豚肉のみそ炒め
- ★19日(火)夏野菜のカレーライス