

令和4年4月 学校給食予定献立表

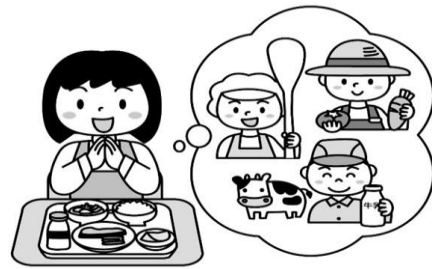
今月の給食目標：

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			
8 金	コッペパン、牛乳、いちごジャム	パン、いちごジャム	牛乳			693	25.5
	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	ぶたにく	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ	あかワイン、ガラスープ、ローリエ、こいくちしょうゆ、ウスターソース、こしょう、しお、トマトベースソース		
	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		
11 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			628	27.7
	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、ほししいたけ、ねぎ	こいくちしょうゆ、かつおぶし、みりん、うすくちしょうゆ、さけ、しお、こいくちしょうゆ		
12 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			600	23.3
	ぶたにくとキャベツのみそいため	さんおんとう、ひまわりあぶら	ぶたにく、ちくわ、みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン	さけ、みりん		
	ビーフンスープ	ビーフン		もやし、ねぎ	ガラスープ、こしょう、うすくちしょうゆ、しお、こいくちしょうゆ		
13 水	ちらしずし	米、麦、さんおんとう、ひまわりあぶら	とりにく、たまごのり	ちらしずしのもと(にんじん、たけのこ、かんぴょう、れんこん、しいたけ)、さやえんどう	ちらしずしのもと、しお、こいくちしょうゆ、さけ	648	23.4
	牛乳		牛乳				
	おいわいすまじる		とうふ、あぶらあげ	えのきたけ、にんじん、ねぎ、たまねぎ	こいくちしょうゆ、こんぶ、かつおぶし、うすくちしょうゆ		
	ごかしよさんみかんゼリー	さんおんとう	かんてん	みかんジュース			
14 木	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、りんごピューレ、にんじん、トマトピューレ	あかワイン、カレー、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	683	21.7
	ふくじんづけ			ふくじんづけ			
15 金	牛乳		牛乳			632	27.4
	フルーツのヨーグルトあえ	さんおんとう	ヨーグルト	みかん、パイナップル			
	こくとうパン、牛乳、かつおとこうやどうふののりごまあげ	パン、かたくりこ、ひまわりあぶら、ごま	かつお、こうやどうふ、あおのり	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ、しお		
18 月	じゃがいもスープ	じゃがいも		キャベツ、にんじん、こまつな	ガラスープ、しお、こしょう、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ	632	27.4
	むぎごはん、牛乳、しそふりかけ	米、麦	牛乳	しそふりかけ			
	ぶたにくのいせちやに	さんおんとう、ごま	ぶたにく		りよくちゃ、みりん、す、こいくちしょうゆ		
	ぞえキャベツ	さんおんとう	だいず、ちくわ、あらめ	キャベツ、にんじん、たけのこ、さやいんげん	みりん、こいくちしょうゆ、かつおぶし		
19 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			635	25.0
	さけのわかばあげ	こむぎこ、かたくりこ、ひまわりあぶら	さけ	だいごんぼ	しお、こしょう		
	ミニトマト		とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	にんじん、はくさい、ねぎ	にぼし		
20 水	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	しろワイン、ケチャップ、しお、こしょう、ガラスープ、ウスターソース	653	20.7
	牛乳		牛乳				
	キャベツのクリームスープ	ひまわりあぶら、こむぎこ、バター、なまクリーム	調理用牛乳	キャベツ、にんじん、とうもろこし	ローリエ、ガラスープ、しお、こしょう		
21 木	アセロラゼリー	さんおんとう	かんてん	アセロラジュース		636	25.0
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
22 金	にくじゃが	ひまわりあぶら、さんおんとう、じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、こんにやく、さやいんげん	さけ、こいくちしょうゆ	645	29.7
	もやしのごまずあえ	ひまわりあぶら、さんおんとう、ごま	たまご	もやし、きゅうり	しお、こいくちしょうゆ、す		
	コッペパン、牛乳、いちごジャム	パン、いちごジャム	牛乳				
25 月	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	しろワイン、しお、こしょう、ガラスープ	633	30.4
	だいこんとしめじのたまごスープ	かたくりこ	たまご	だいこん、しめじ、にんじん	ガラスープ、しお、こしょう、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ		
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
26 火	さばのカレーやき	さんおんとう	さば		さけ、カレーこ	668	24.1
	ぶたじる		ぶたにく、とうふ、みそ、あぶらあげ	にんじん、はくさい、ねぎ、えのきたけ	にぼし		
	カラ			カラ			
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
26 火	てうくりつくだに	ごま、さんおんとう	ちりめんじゃこ、こんぶ		たまりしょうゆ、みりん、す、さけ、こいくちしょうゆ	668	24.1
	とりにくといものあげに	かたくりこ、ひまわりあぶら、さんおんとう、じゃがいも	とりにく		みりん		
	ぞえキャベツ			キャベツ			
	きりぼしだいこんのたまごとし	さんおんとう	たまご	きりぼしだいこん、にんじん、ほししいたけ、さやいんげん	こいくちしょうゆ、さけ、みりん、かつおぶし		

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			
27 水	ひじきツナそぼろごはん	米, 麦, ひまわりあぶら さんおんとう	まぐろあぶらづけ, ひじき たまご	にんじん, たまねぎ	こいくちしょうゆ, さけ, しお	653	24.0
	牛乳		牛乳				
	けんちんじる	さといも, 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 ねぎ	かつおぶし, こんぶ こいくちしょうゆ		
	ヨーグルト		ヨーグルト				
28 木	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			619	21.6
	はるさめとぶたにくのピリからに	ひまわりあぶら, はるさめ さんおんとう, ごまあぶら	ぶたにく	にんにく, しょうが, ねぎ にんじん, もやし	さけ, ガラスープ, しお みりん, とうがらし こいくちしょうゆ		
	ちゅうかサラダ	さんおんとう, ごまあぶら ひまわりあぶら, ごま		キャベツ, にんじん, きゅうり	す, こいくちしょうゆ		
1ヶ月平均					644	25.1	

※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18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。
 ※13日は入学・進級お祝い献立です。



家庭通信欄



にゅうがく 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。楽しく学校生活を送るためには、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、主食・主菜・副菜のそろった朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

学校給食には、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役割があります。また、給食当番活動や学級の仲間と食事をするを通して、望ましい人間関係を築くこと、給食に使われている食材を通して生産・流通・消費などについて学習を深めること、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の役割もあります。このように学校給食は、栄養摂取のためだけでなく「生きた教材」として、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。

献立作成については、子どもの嗜好の偏りがなくなることを願い、たくさんの食材を使ったり、さまざまな料理を取り入れたりしています。また、食文化の伝承や、地域食材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、地場産物を活用した学校給食や食育の取組をすすめています。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」の取組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」や強化月間には伊勢市や三重県の季節の産物や特産品を献立に積極的に取り入れるよう、努めています。



©三重県立教育センター2021