

令和6年1月 学校給食予定献立表

こんげつ きんぎょうしよくむくひよう
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			
10 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			586	23.7
	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、ピーマン にんじん	こいくちしょうゆ、さけ とうがらし		
	ごまいりピーフンスープ	ピーフン、ごま		たまねぎ、ねぎ	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		
11 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			611	26.3
	とりのてりやき	さんおんとう、かたくりこ	とりにく	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ みりん		
	ぞうに	もち	あぶらあげ	にんじん、はくさい こまつな	こいくちしょうゆ、みりん うすくちしょうゆ、こんぶ かつおぶし、しお		
	てづくりりんごゼリー	さんおんとう	こなかんでん	りんごジュース			
12 金	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			634	25.0
	いちごジャム	いちごジャム					
	かつおとだいちとさつまいもの ケチャップがらめ	かたくりこ、さんおんとう ひまわりあぶら	かつお、だいち	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ ケチャップ、ウスターソース		
	そえやさい	さつまいも		チンゲンサイ、とうもろこし			
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、パセリ 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			
15 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			607	25.8
	おでんのにくみそかけ	さんおんとう	あつあげ、ぶたにく、みそ	だいこん、こんにゃく	こいくちしょうゆ、こんぶ かつおぶし、さけ、みりん		
	ごまあえ	さんおんとう、ごま	ちくわ	もやし、にんじん ほうれんそう	こいくちしょうゆ		
16 火	わかめごはん	米、麦	わかめ			620	25.9
	牛乳		牛乳				
	さわらのマヨネーズやき	マヨネーズ	さわら	パセリ	しろワイン、しお、こしょう ガラスープ、しお、こしょう		
	かぶのポトフ	じゃがいも	とりにく	かぶ、えのきたけ にんじん、たまねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
みかん			みかん				
17 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			656	27.7
	こうやどうふの たまごとじ	さんおんとう	こうやどうふ、たまご	たまねぎ、にんじん しいたけ、ねぎ	かつおぶし、みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
	のりずあえ ファイバーヨーグルト	さんおんとう	まぐるあぶらづけ、のり ファイバーヨーグルト	キャベツ、きゅうり	こいくちしょうゆ、す		
18 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			647	23.3
	ソースカツ	こむぎこ、かたくりこ ひまわりあぶら、パンこ	ぶたにく		しお、こしょう ウスターソース		
	そえキャベツ	さんおんとう		キャベツ	しお		
	けんちんじる	ひまわりあぶら かたくりこ	とうふ、あぶらあげ	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		
19 金	こめこいりまるがたパン、牛乳	パン	牛乳			640	31.0
	ふゆやさいのクリームに	ひまわりあぶら、こむぎこ じゃがいも、バター	とりにく、調理性牛乳	たまねぎ、にんじん ブロッコリー カリフラワー	しろワイン、しお、こしょう ガラスープ、ローリエ		
	まめサラダ	さんおんとう ひまわりあぶら	だいち	はくさい、みずな とうもろこし	す、しお、こしょう		
22 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			650	22.1
	とうふのちゅうかに	ひまわりあぶら、かたくりこ さんおんとう、ごまあぶら	ぶたにく、とうふ	しょうが、にんにく、ねぎ たまねぎ、にんじん ほししいたけ	さけ、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		
	はるさめのごまマヨネーズサラダ	はるさめ、マヨネーズ さんおんとう、ごまあぶら ごま		きゅうり、ほうれんそう もやし	す、こいくちしょうゆ		
23 火	チキンカレーライス	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	とりにく	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	しろワイン、カレーコ ローリエ、ガラスープ、しお オールスパイス ウスターソース、こしょう こいくちしょうゆ	612	24.0
	ふくじんづけ 牛乳		牛乳	ふくじんづけ			
	フレンチサラダ	さんおんとう ひまわりあぶら	いか	キャベツ、きゅうり にんじん	しろワイン、す、しお こしょう		
24 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			612	26.3
	ひじきとだいちの てづくりハンバーグ	パンこ、かたくりこ さんおんとう	ぶたにく、だいち ひじき	たまねぎ、にんじん	あかワイン、ナツメグ こいくちしょうゆ、しお こしょう、みりん		
	そえはくさい			はくさい	しお		
	みそしる		とうふ、あぶらあげ、みそ	だいこん、にんじん、ねぎ えのきたけ	にぼし		
いちご			いちご				

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 はたらきや体温になる食品	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			
25 木	なばなのちらしずし	米、麦、ひまわりあぶらさんおんとう	まぐろあぶらづけ、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)、にんじん、なばな	ちらしずしのもと、こいくちしょうゆ、しお	653	23.0
	牛乳		牛乳				
	ぐたくさんじる	さつまいも		ごぼう、たまねぎ、ねぎ	かつおぶし、こんぶ、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ		
	ごかしよさんみかんクラッシュゼリー	さんおんとう	こなかんてん	みかんジュース			
26 金	いせうどん	うどん、さんおんとう、ざらめとう		ねぎ	にぼし、かつおぶし、こんぶ、みりん、こいくちしょうゆ、たまりしょうゆ	595	26.9
	牛乳		牛乳				
	とりのからあげ	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		
	あいませ	さんおんとう、ごま	あぶらあげ	だいこん、にんじん、れんこん、ほししいたけ	うすくちしょうゆ、す、しお		
29 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			627	25.6
	てづくりふりかけ	さんおんとう、ごま	はなかつお、あおのり、ちりめんじゃこ		こいくちしょうゆ、しお		
	トマトにくじゃが	ひまわりあぶら、じゃがいも、さんおんとう	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、トマト、トマトピューレ、さやいんげん	さけ、こいくちしょうゆ		
	ひたし	さんおんとう	あぶらあげ	はくさい、ほうれんそう、にんじん	こいくちしょうゆ		
30 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			601	25.7
	しいらのりよくちやあげ	かたくりこ、こむぎこ、ひまわりあぶら	しいら	りよくちや	さけ、こいくちしょうゆ、しお		
	そえやさい			キャベツ、みずな	しお		
	だいこんさい	さといも、ざらめとう	ちくわ、こんぶ	だいこん、にんじん、こんにゃく	かつおぶし、みりん、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ		
31 水	チキンピラフ	米、麦、ひまわりあぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん、パセリ	しろワイン、ガラスープ、こいくちしょうゆ、しお、うすくちしょうゆ、こしょう	591	23.5
	牛乳		牛乳				
	かぶのたまごスープ	かたくりこ	たまご	かぶ、えのきたけ	ガラスープ、こしょう、こいくちしょうゆ、しお		
	フルーツポンチ			みかん、パイン、もも			
1ヶ月平均					621	25.4	

※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日曜日をはさんだ前後1週間で『みえ地物一番給食の日』を設定しています。今月は15日と17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、太字の食材は伊勢市産及び三重県産の予定です。
 ※給食で使用のお米は伊勢市産「コシヒカリ」です。パンに使用の小麦粉は30%が三重県産「ニシカオリ」です。飲用牛乳は三重県産です。
 ※11日は「鏡開き」にちなんだ献立です。
 ※24～30日は全国学校給食週間で、地物食材を多く取り入れています。

※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

がつにじゅうよっか がつ にち ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
1月24日から1月30日は全国学校給食週間です。

全国学校給食週間とは

学校給食は第二次世界大戦で一時期中断されていましたが、戦後の食糧難により児童の栄養状態が悪化したことから学校給食の必要性がさげられるようになり、再開されました。まず試験的に昭和21年12月24日に東京都、神奈川県、千葉県で実施することになり、同日、東京都内の小学校でアメリカのアジア救援公認団体「ララ」からの給食用物資の贈呈式が行われ、その日は学校給食感謝の日となりました。その後、冬季休業と重ならない1月24日を学校給食記念日とし、その日から30日までを「全国学校給食週間」としました。

学校給食の歴史

学校給食は、時代とともに移りかわってきています。各時代の代表的な献立例を紹介します。



現在の給食は……

文部科学省の基準をもとに、食材の重なりやアレルギーに配慮し、脂質や塩分の摂取量をおさえるなど、児童生徒の生涯の健康につながるための栄養管理をおこなっています。また、伊勢市では毎月19日の「食育の日」や「みえ地物一番給食の日」を設定し、地元の食材をできるだけ多く取り入れています。さらに、伊勢市と災害時相互応援協定を結んでいる岐阜県中津川市を知る機会のひとつとして、1月29日に、中津川市の調理員さんが考えた「トマトにくじゃが」、30日には、中津川市の郷土料理である「だいこんさい」、岐阜県産の緑茶を使用した「しいらのりよくちやあげ」を提供します。