

令和6年3月 学校給食予定献立表

こんげつ きょううしよくめくひょう
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			
1 金	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			590	24.1
	ウインナーのケチャップがらめ	さんおんどう	ウインナー		ケチャップ、ウスターソース		
	そえキャベツ			キャベツ			
	じゃがいもスープ	じゃがいも	とりにく	にんじん、たまねぎ、パセリ	ガラスープ、こしょう、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、しお		
てづくりももゼリー	さんおんどう	こなかんてん	ももジュース				
4 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			618	20.8
	てづくりカレーじゃこふりかけ	ひまわりあぶら、ごま、さんおんどう	ちりめんじゃこ	たまねぎ	こいくちしょうゆ、カレーこ		
	にくだんごのスープに	かたくりこ	ぶたにく、だいず	しょうが、にんじん、しろねぎ	こいくちしょうゆ、ガラスープ、しお、こしょう		
	ポテトサラダ	じゃがいも、マヨネーズ、さんおんどう、ひまわりあぶら		にんじん、きゅうり	す、しお、こしょう		
5 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			625	31.7
	さばのしおやき		さば				
みそにこみ	さといも、さんおんどう	とりにく、あつあげ、こんぶ、みそ	だいこん、こんにやく、にんじん	かつおぶし、こいくちしょうゆ、みりん			
6 水	しぐれにごはん	米、麦、ひまわりあぶら、さんおんどう	ぶたにく	しょうが、ごぼう	さけ、みりん、たまりしょうゆ	599	25.5
	牛乳		牛乳				
	いっしょくどうふ		とうふ	ねぎ	こいくちしょうゆ、みりん、かつおぶし、こんぶ		
すましじる		あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、みずな	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、かつおぶし、こんぶ			
7 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			648	28.0
	こうやどうふのたまごとじ	さんおんどう	こうやどうふ、たまご	たまねぎ、にんじん、しめじ、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		
	のりあえ	さんおんどう	まぐるあぶらづけ、のり	もやし、ほうれんそう	こいくちしょうゆ		
いちごヨーグルト		いちごヨーグルト					
8 金	きなこあげパン	パン、ひまわりあぶら、さんおんどう	きなこ			631	27.8
	牛乳		牛乳				
	ぶたにくのこうちやに	さんおんどう、ごま	ぶたにく		こうちや、こいくちしょうゆ、す、みりん		
	そえキャベツ			キャベツ			
やさいとマカロニのスープ	マカロニ		たまねぎ、にんじん、えのきたけ、パセリ	ガラスープ、しお、うすくちしょうゆ、こしょう			
11 月	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、にんじん、りんごピューレ、トマトピューレ	しろワイン、カレーローリエ、ガラスープ、オールスパイス、しお、こいくちしょうゆ、こしょう、ウスターソース	613	22.4
	ふくじんづけ			ふくじんづけ			
	牛乳		牛乳				
パインドレッシングサラダ	さんおんどう、ひまわりあぶら		キャベツ、にんじん、きゅうり、パイン	す、しお、こしょう			
12 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			660	27.4
	さわらのあげに	かたくりこ、ひまわりあぶら、さんおんどう、ごま	さわら	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ、みりん		
	こふきいも	じゃがいも			しお、こしょう		
かきたまじる	かたくりこ	たまご	だいこん、にんじん、はくさい、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			
13 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			608	23.8
	マーボーどうふ	ひまわりあぶら、ごまあぶら、かたくりこ、さんおんどう	ぶたにく、みそ、とうふ	にんにく、ねぎ、たまねぎ、にんじん	とうがらし、さけ、こいくちしょうゆ、みりん		
	ピーフンとひじきのちゅうかサラダ	ピーフン、さんおんどう、ひまわりあぶら、ごま、ごまあぶら	ひじき	キャベツ、にんじん、ほうれんそう	こいくちしょうゆ、みりん、す		
14 木	さんしよくツナそぼろごはん	米、麦、さんおんどう、ひまわりあぶら	まぐるあぶらづけ、たまご	こまつな	こいくちしょうゆ、さけ、しお	666	26.8
	牛乳		牛乳				
	おいわいすましじる		とうふ、あぶらあげ、わかめ	しめじ、たまねぎ、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		
てづくりごかしよさんみかんゼリー	さんおんどう	こなかんてん	みかんジュース				
15 金	こめこいりまるがたパン、牛乳	パン	牛乳			612	30.3
	チキンとさつまいものチーズやき	ひまわりあぶら、さつまいも	とりにく、チーズ	たまねぎ	しろワイン、ガラスープ、しお、こしょう		
	キャベツスープ			キャベツ、もやし、にんじん、えのきたけ、とうもろこし	ガラスープ、しお、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、こしょう		

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 			
18 月	キムチチャーハン	米, 麦, ひまわりあぶら, ごまあぶら	ふたにく	たまねぎ, ピーマン, キムチ	さけ, こいくちしょうゆ, しお, うすくちしょうゆ, ガラスープ	614	21.8
	牛乳		牛乳				
	はるさめスープ	はるさめ	あぶらあげ	にんじん, はくさい, 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		
	りんごクラッシュゼリー	さんおんとう	ごなかんてん	りんごジュース			
					1ヶ月平均	624	25.9

※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13日と14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「ニシノカオリ」です。飲用牛乳は三重県産です。
 ※1日は「ひなまつり」(3月3日)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



1年間の食生活を振り返りましょう



みなさんは、この1年間、家や学校でどのような食生活を送ってききましたか？
 自分自身の食生活をふり返って、できたところは□にチェックを入れましょう。

食事の前と後にきれいに手を洗いましたか？

せっけんを使って洗い、せいけつなハンカチでふくことが大切です。

毎日、朝ごはんを食べましたか？

朝ごはんは一日の始まりのエネルギー源になります。

好き嫌いをなく食べましたか？

健康のために黄・赤・緑の食べ物をバランスよく食べましょう。

よくかんで食べましたか？

よくかむとだ液がたくさん出て、むし歯の予防になります。

はしを正しく使えましたか？

はしを正しく使うと、マナーよく食べることができます。

姿勢よく食べることができましたか？

姿勢よく食べると、飲み込みやすく、消化がよくなります。

給食当番の仕事はきちんとできましたか？

まちきまりを守り、みんなで協力しましょう。

心を込めてあいさつをしましたか？

食事作りに関わってくれた人や食べ物のいのちに感謝しましょう。

食べ終わった後はきちんと片づけをしましたか？

きちんと最後まできれいに片づけをしましょう。

結果はどうでしたか？チェックができなかったところは、これからできるように意識していきましょう。
 チェックができたところはこれからも続けていきましょう。