

令和2年12月 学校給食予定献立表 (A・Bグループ)

こんぱつ きやうしよくくひょう
今日の給食目標 :

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 からだの調子をとる食品			
1 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			620	21.2
	はんぺんのからあげ	かたくりこ、ひまわりあぶら	はんぺん				
	こまつなのごまあえ	ごま		こまつな	うすくちしょうゆ		
	だいこんとひじきのいために	ひまわりあぶら、さんおんとう	ひじき、あぶらあげ	だいこん、にんじん、さやいんげん	かつおぶし、こいくちしょうゆ、みりん		
2 水	タコライス	米、麦、ひまわりあぶら	ぶたにく	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、トマトピューレ、とうもろこし	さけ、ケチャップ、チリソース、チリパウダー、パプリカ、しお、こしょう	687	25.4
	牛乳		牛乳				
	じゃがいもとたまごのスープ	じゃがいも、かたくりこ	たまご	たまねぎ、パセリ	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		
	ブルーヨーグルト		ブルーヨーグルト				
3 木	あらめのまぜごはん	米、麦、さんおんとう	あらめ、あぶらあげ	にんじん、さやいんげん	うすくちしょうゆ、さけ、しお、かつおぶし、みりん	634	26.1
	牛乳		牛乳				
	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		
	ゆでキャベツ			キャベツ			
	やさいのとうにゆうみそしる	じゃがいも	とうふ、みそ、とうにゆう	だいこん、ごぼう、にんじん、しめじ、こんにやく、ねぎ	さけ、かつおぶし		
4 金	こがたコッペパン、牛乳	パン	牛乳			636	28.6
	ちゅうかそば	ちゅうかめん、ごまあぶら	ぶたにく	はくさい、もやし、ねぎ	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		
	ほうれんそうとツナのサラダ	マヨネーズ、ごま	まぐるあぶらづけ	ほうれんそう、キャベツ、にんじん	こいくちしょうゆ、こしょう		
7 月	ふゆのあんかけごはん	米、麦、ひまわりあぶら、かたくりこ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、はくさい、ほうれんそう	さけ、こいくちしょうゆ、しお、うすくちしょうゆ、かつおぶし	655	23.5
	牛乳		牛乳				
	すましじる		とうふ、あぶらあげ、わかめ	えのきたけ、ねぎ	こいくちしょうゆ、かつおぶし、うすくちしょうゆ、こんぶ		
	りんごゼリー	さんおんとう	かんてん	りんごジュース			
8 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			601	26.5
	さけのしおやき		さけ	ミニトマト			
	みそにこみ	さといも、さんおんとう、ごま	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		
9 水	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、りんごピューレ、トマトピューレ	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	709	24.7
	ふくじんづけ			ふくじんづけ			
	牛乳		牛乳				
	まめサラダ	さんおんとう、ひまわりあぶら、マヨネーズ	だいず	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	す、しお、こしょう		
10 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			633	21.9
	すきやきに	ひまわりあぶら、さんおんとう	ぎゅうにく、やきどうふ	こんにやく、にんじん、はくさい、しろねぎ	さけ、こいくちしょうゆ、みりん		
	きりぼしだいこんのごまあえ	さんおんとう、ごま	ちくわ	きりぼしだいこん、きゅうりにんじん	こいくちしょうゆ		
11 金	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			649	29.6
	かつおとじゃがいものケチャップがらめ	かたくりこ、ひまわりあぶら、じゃがいも、さんおんとう	かつお	しょうが	さけ、ケチャップ、ウスターソース		
	ゆでキャベツ			キャベツ	しお		
	オニオンたまごスープ	ひまわりあぶら、かたくりこ	ベーコン、たまご	たまねぎ、にんじん、パセリ	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		
14 月	にんじゃごはん	米、麦、ひまわりあぶら、さんおんとう、ごま	ちりめんじゃこ	にんじん	うすくちしょうゆ、しお	640	24.8
	牛乳		牛乳				
	たまごたまねぎのいためもの	さんおんとう、かたくりこ、ひまわりあぶら	たまご	たまねぎ	しお、かつおぶし、こいくちしょうゆ		
	ちくげんに	ひまわりあぶら、さんおんとう	とりにく	ごぼう、たけのこ、れんこん、にんじん、こんにやく、しいたけ、さやいんげん	さけ、みりん、かつおぶし、こいくちしょうゆ		
15 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			615	23.4
	シャーレンどうふ	かたくりこ、ひまわりあぶら、さんおんとう、ごまあぶら	えび、とうふ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ねぎ	さけ、ガラスープ、こしょう、こいくちしょうゆ、しお、うすくちしょうゆ		
	ちゅうかサラダ	さんおんとう、ひまわりあぶら、ごまあぶら	かまぼこ、のり	キャベツ、きゅうり	す、こいくちしょうゆ		

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 からだの調子をとのえる食品				
16 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			700	29.5	
	てづくりりやきこうやバーグ	かたくりこ、さんおんとう	とりにく、こうやどうふ	たまねぎ	ワイン、こいくちしょうゆ、ナツメグ、ガーリックパウダー、みりん、しお、こしょう			
	ゆでキャベツ			キャベツ				
	のっぺいじる	さといも、かたくりこ	あぶらあげ	だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ	かつおぶし、こいくちしょうゆ、こんぶ、うすくちしょうゆ			
	ヨーグルト		ヨーグルト					
17 木	ひじきとぶたにくのごはん	米、麦、ひまわりあぶら、さんおんとう	ぶたにく、ひじき、たまご	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	667	24.2	
	牛乳		牛乳					
18 金	だいきんのみそしる		とうふ、あぶらあげ、みそ	だいこん、ねぎ	にぼし	657	27.0	
	れんこんチップス	ひまわりあぶら		れんこん	しお			
	こめこいりまるがたパン、牛乳	パン	牛乳					
21 月	ふゆやさいのクリームに	ひまわりあぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター	とりにく、調理由牛乳、なまクリーム	たまねぎ、にんじん、はくさい、ブロッコリー	ワイン、ガラスープ、ローリエ、しお、こしょう	688	23.3	
	ごまドレッシングサラダ	さんおんとう、ねりごま、ひまわりあぶら		キャベツ、にんじん、ほうれんそう、とうもろこし	こいくちしょうゆ、す			
22 火	わかめごはん	米、麦	わかめ			672	29.6	
	牛乳		牛乳					
	かぼちゃとたらすりのすりみのかきあげ	こむぎこ、かたくりこ、ひまわりあぶら	いか、たらすりみ	かぼちゃ、たまねぎ	しお			
23 水	ぶたじる	さつまいも	ぶたにく、とうふ、みそ	ごぼう、にんじん、ねぎ	にぼし	648	20.1	
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳					
	てづくりつくだに	ごま、さんおんとう	はなかつお、こんぶ		たまりじょうゆ、みりん、す			
	さばのカレーやき	さんおんとう	さば		さけ、カレーこ、こいくちしょうゆ			
24 木	ごもくまめ	さんおんとう	だいち	にんじん、れんこん、こんにやく、ごぼう、しいたけ、さやいんげん	かつおぶし、こいくちしょうゆ、みりん	624	20.3	
	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				
	じゃがいもとツナのピラフ	米、麦、じゃがいも、バター、ひまわりあぶら	まぐろあぶらづけ	パセリ	こいくちしょうゆ、しお、うすくちしょうゆ、こしょう			
25 金	牛乳		牛乳			617	27.7	
	はくさいスープ		とりにく	はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう	ガラスープ、うすくちしょうゆ、しお、こしょう			
	こめこのカップケーキ	こめこのカップケーキ						
1ヶ月平均	コッペパン、牛乳	パン	牛乳		ガラスープ、ローリエ、うすくちしょうゆ、しお、こしょう	650	25.1	
	ポトフ	じゃがいも	ぶたにく	にんじん、たまねぎ、セロリー、しろねぎ				
キャベツとたまごのフレンチサラダ					ひまわりあぶら、さんおんとう	たまご	キャベツ、きゅうり	しお、す、こしょう

※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17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。
 ※21日は「冬至」、24日は「クリスマス」にちなんだ献立です。

1ヶ月平均

650

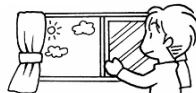
25.1

家庭通信欄

かせ予防のポイントとは？

冬は寒さや空気の乾燥のため、かせやインフルエンザが流行しやすい季節です。体調を崩さないように、かせ予防のポイントを意識した生活を心がけましょう。

- ① 栄養バランスの良い食事を3食とろう
- ② 早寝早起きをして睡眠を十分とろう
- ③ 適度に運動をして体を動かそう
- ④ 空気の入れかえをしよう
- ⑤ 手洗い・うがいをしよう



かせ予防のために積極的にとりたい栄養素

たんぱく質

体を温めて、抵抗力を高めます。
 魚・肉・卵・大豆・豆腐・牛乳など



お鍋や煮物など温かい料理に取り入れると体の芯まで温まります。

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を丈夫にして、細菌やウイルスが体の中に入ってこられないようにします。
 人参、かぼちゃ、ほうれん草、うなぎなど



油で炒めると吸収率が高まります。

ビタミンC

細菌やウイルスから体を守る力、免疫力を高めます。
 白菜・ブロッコリー・じゃがいも・莓・みかんなど



水に溶けやすいため汁ごと食べられる料理にしたり、電子レンジを活用したりすると効率よく食べられます。

今年の冬至は12月21日です



冬至は、1年で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日から少しずつ昼間の時間が長くなっていきます。

冬至の日にはかぼちゃを食べる風習があります。それは、かぼちゃにはビタミンAが多く、その他にもビタミンCやビタミンEなどが豊富に含まれるからです。また、昔は冬場に作物がとれなかったため、夏に収穫して冬まで保存しておけるかぼちゃを食べ、冬を過ごしていたことも冬至にかぼちゃを食べる理由です。

冬至の日の給食は「かぼちゃとたらすりのすりみのかきあげ」です。おいしく食べてかせに負けない体をつくりましょう。

