

令和2年7月 学校給食予定献立表 (A・Bグループ)

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 水	さんしょくツナそばろごはん	米, 麦, さんおんとう ひまわりあぶら	まぐろあぶらづけ, たまご	きゅうり	こいくちしょうゆ, さけ, しお	674	24.4
	牛乳		牛乳				
	じゃがいものしるもの	じゃがいも	あぶらあげ	たまねぎ, にんじん, しいたけ こんにやく, ねぎ	かつおぶし, こんぶ こいくちしょうゆ, しお うすくちしょうゆ		
	ももゼリー	さんおんとう	かんでん	ももジュース			
2 木	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			632	26.5
	けいちゃん	ひまわりあぶら	とりにく, みそ	にんにく, しょうが, キャベツ たまねぎ, にんじん, ピーマン	さけ, こいくちしょうゆ, みりん うすくちしょうゆ, しお, こしょう こいくちしょうゆ, すし, しお こしょう		
	カリカリじゃこごぼうのサラダ	さんおんとう, ひまわりあぶら ごま	ちりめんじゃこ, のり	ごぼう, きゅうり, にんじん			
3 金	こくとろパン, 牛乳	パン	牛乳			685	27.8
	いかとだいのレモンあげ	かたくりこ, ひまわりあぶら さんおんとう	いか, だいず	レモン, かじゅう	さけ, こいくちしょうゆ		
	ゆでやさしい			キャベツ, にんじん	しお		
	トマトとたまごのスープ	じゃがいも, かたくりこ	たまご	たまねぎ, トマト, こまつな	うすくちしょうゆ, しお, こしょう ガラスープ		
6 月	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			639	29.5
	しいらのいそべあげ	かたくりこ ひまわりあぶら	しいら, あおのり	しょうが	さけ, しお, こしょう こいくちしょうゆ		
	ゆでキャベツ			キャベツ	しお		
	ぶたじる	じゃがいも	ぶたにく, とうふ, みそ	にんじん, えのきたけ, ねぎ	にぼし		
7 火	あなごらし	米, 麦, さんおんとう	あなご	にんじん, たけのこ, れんこん しいたけ, かんぴょう, きゅうり とうもろこし	たまりじょうゆ, みりん, さけ	615	21.5
	牛乳		牛乳				
	たなばたかきたまじる		たまご	えのきたけ, えだまめ, にんじん オクラ	こいくちしょうゆ, かつおぶし こんぶ, うすくちしょうゆ		
	かんきつゼリー			かんきつゼリー			
8 水	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			654	23.8
	ぶたにくのねぎソースかけ	ごまあぶら, さんおんとう かたくりこ	ぶたにく	しょうが, ねぎ	さけ, こいくちしょうゆ, す		
	ミニトマト			ミニトマト			
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも, ひまわりあぶら さんおんとう, ごま	あぶらあげ	にんじん, こんにやく さやいんげん	こいくちしょうゆ		
9 木	ぎゅうにくピビンバ	米, 麦, ひまわりあぶら さんおんとう, ごま, ごまあぶら	ぎゅうにく, たまご	にんにく, にんじん, もやし きゅうり	さけ, こいくちしょうゆ, しお とうがらし	704	28.2
	牛乳		牛乳				
	わかめスープ		わかめ, とうふ	にんじん, たまねぎ, ねぎ	ガラスープ, こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ, しお, こしょう		
	ふくふくまめ	さんおんとう	だいず, きなこ				
10 金	こめこいりまるがたパン, 牛乳	パン	牛乳			613	27.0
	とりにくのトマトに	ひまわりあぶら, じゃがいも カラメル, さんおんとう	とりにく	セロリー, たまねぎ, にんじん しめじ, トマト, トマトピューレ	ワイン, ガラスープ, ローリエ しお, こしょう		
	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	ワイン, すし, しお, こしょう		
13 月	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			603	28.4
	さけのしおやき		さけ				
	こふきいも	じゃがいも			しお, こしょう		
	もずくいりかきたまじる	かたくりこ	たまご, とうふ, もずく	にんじん, えのきたけ, ねぎ	うすくちしょうゆ, かつおぶし こいくちしょうゆ, こんぶ		
14 火	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			659	26.4
	しそふりかけ			しそふりかけ			
	スタミナため	ひまわりあぶら	ぶたにく	しょうが, にんにく, にんじん たまねぎ, もやし	こいくちしょうゆ, さけ, みりん		
	キャベツとこまつなのごまあえ	さんおんとう, ごま	あぶらあげ	キャベツ, こまつな	こいくちしょうゆ		
15 水	ビーフカレーライス	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	ぎゅうにく	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, 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	714	22.8
	ふくじんづけ			ふくじんづけ			
	牛乳		牛乳				
	ツナサラダ	ひまわりあぶら, さんおんとう ごま	まぐろあぶらづけ	キャベツ, きゅうり	うすくちしょうゆ, しお こしょう		
16 木	ひじきそばろごはん	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	ねぎ, 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	626	22.7
	牛乳		牛乳				
	けんちんじる	ひまわりあぶら, かたくりこ	とうふ	ごぼう, だいこん, にんじん しいたけ, モロヘイヤ	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	かんでん	みかんジュース			
17 金	コッペパン, 牛乳	パン	牛乳			694	27.9
	とりにくのケチャップがらめ	かたくりこ, ひまわりあぶら さんおんとう	とりにく	しょうが	さけ, ケチャップ ウスターソース		
	ゆでやさしい			キャベツ, とうもろこし	しお		
	じゃがいもスープ	じゃがいも	ベーコン	にんじん, 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		

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				
20 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			601	23.9	
	てづくりつくだに	ごま、さんおんとう	ちりめんじゃこ、はなかつお、こんぶ		たまりじょうゆ、す、みりん			
	きすフライ	ごむぎこ、かたくり、パンこ	きす		しお、こしょう			
	ゆでキャベツ	ひまわりあぶら		キャベツ	しお			
	みそしる	じゃがいも	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			
21 火	チャーハン	米、麦、ひまわりあぶら、ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ピーマン	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	642	24.4	
	牛乳		牛乳					
	とうふとはるさめのたまごスープ	はるさめ、かたくり、ごまあぶら	たまご、とうふ	たまねぎ、ねぎ	ガラスープ、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、しお、こしょう			
	ヨーグルト		ヨーグルト					
22 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			631	23.2	
	とりのバーベキューソースかけ	さんおんとう	とりにく	りんごビュレ、レモンかじゅう	ワイン、しお、こしょう、こいくちしょうゆ			
	ゆでやさしい			キャベツ、きゅうり				
かぼちゃスープ	ごむぎこ、バター、なまクリーム	調理用牛乳	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ	ガラスープ、しお、こしょう				
27 月	ハヤシライス	米、麦、ひまわりあぶら、カラメル、ごむぎこ、バター、さんおんとう	ぎゅうにく	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、エリンギ、トマトビュレ	ワイン、ガラスープ、ローリエ、トマトベースソース、こいくちしょうゆ、しお、ウスターソース、こしょう	705	20.5	
	ふくじんづけ			ふくじんづけ				
	牛乳		牛乳					
	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、ベーコン	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	こいくちしょうゆ、みりん、すしお、こしょう			
28 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			684	25.8	
	ぶたにくとこうやどうふのたまごいため	ひまわりあぶら、さんおんとう、ごまあぶら	ぶたにく、こうやどうふ、たまご	にんじん、キャベツ、にら、たまねぎ	さけ、こいくちしょうゆ、しお			
	じゃがいものおかかあえ	じゃがいも、さんおんとう、ごま	はなかつお	にんじん、こまつな	こいくちしょうゆ			
	カルピスゼリー	じょうはくとう	カルピス、かんてん					
29 水	ツナとあおじのごはん	米、麦、ひまわりあぶら、ごま	まぐろあぶらづけ	あおじそ	うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ	634	27.2	
	牛乳		牛乳					
	とりのてりやき	さんおんとう、かたくり	とりにく	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ、みりん			
たまごとうがんのしるもの	かたくり	たまご	とうがん、にんじん、ねぎ	さけ、みりん、しお、かつおぶし、うすくちしょうゆ				
30 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			619	24.7	
	さけのレモンあげ	かたくり、さんおんとう	さけ	レモンかじゅう	さけ、こしょう、こいくちしょうゆ、みりん			
	ゆでキャベツ	ひまわりあぶら		キャベツ	しお			
	すましじる		とうふ、わかめ	にんじん、えのきたけ、たまねぎ、こまつな	うすくちしょうゆ、かつおぶし、こんぶ			
31 金	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			608	25.2	
	チリコンカン	ひまわりあぶら、じゃがいも	だいた、ぶたにく	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、トビュレ	ワイン、ガラスープ、パプリカ、チリパウダー、チリソース、しお、こしょう			
	グリーンサラダ	ひまわりあぶら、さんおんとう		アスパラガス、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	すしお、こしょう			
<p>※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。</p> <p>※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16日と20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』、『食育の日』には地物食材を多く取り入れています。</p> <p>なお、太字は県内産及び伊勢市近郊産食材の予定です。</p> <p>※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。</p> <p>※7日は、「たなばた」にちなんだ献立です。</p>						1ヶ月平均	649	25.3

家庭通信



暑い夏をのいけるために食生活でこんなところに気をつけよう！



夏は暑さで食欲がなくなりからだがかたれやすくなる「夏バテ」や上手に水分補給しないとおこしやすくなる「熱中症」に注意が必要です。

①朝ごはんをしっかり食べましょう

朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。朝ごはんをしっかり食べることでエネルギーや栄養素が補給されてからだや脳がめざまめ、午前中の勉強や運動に集中することができます。また、食事をとることにより水分補給ができるため、熱中症の予防にもつながります。



②こまめな水分補給を心がけましょう

のどがかわく前に少しずつするのが上手な水分補給の仕方です。ふだんは水やお茶などでとるのがよいでしょう。激しい運動やたくさん汗をかいたときはスポーツドリンクを利用するのもいいでしょう。また、ごはんや汁物からも水分補給ができます。



③夏野菜をたっぷり食べましょう

太陽を浴びて育った野菜からはビタミンや無機質(ミネラル)がとれます。特に旬の夏野菜は、「食べる水分補給」になるだけでなく、からだにこもった熱を冷ましてくれるはたらきがあります。



④バランスよく食べましょう

冷たく口当たりのよいものなどばかり食べていると栄養バランスが悪くなってしまいます。また、冷たいものばかり食べたり飲んだりしていると体を冷やし、体調をくずしやすくなります。黄・赤・緑の3色食品群からさまざまな食品をバランスよく取り入れましょう。



⑤食中毒に気をつけましょう

夏は細菌による食中毒が多く発生します。食事や調理前の手洗いは、せっけんを使って必ず行いましょう。また、出来上がった料理は、すぐ(早めに)食べるようにしましょう。すぐ食べられない時は、冷蔵庫をうまく活用するとよいでしょう。



夏を元気に過ごすために1日3回の食事をしっかりとって、暑さに負けない健康なからだをつくりましょう。