

令和3年1月 学校給食予定献立表 (A・Bグループ)

こんげつ きゅうしよくくひょう
今月の給食目標 :

伊勢市教育委員会
伊勢市立〇〇小学校

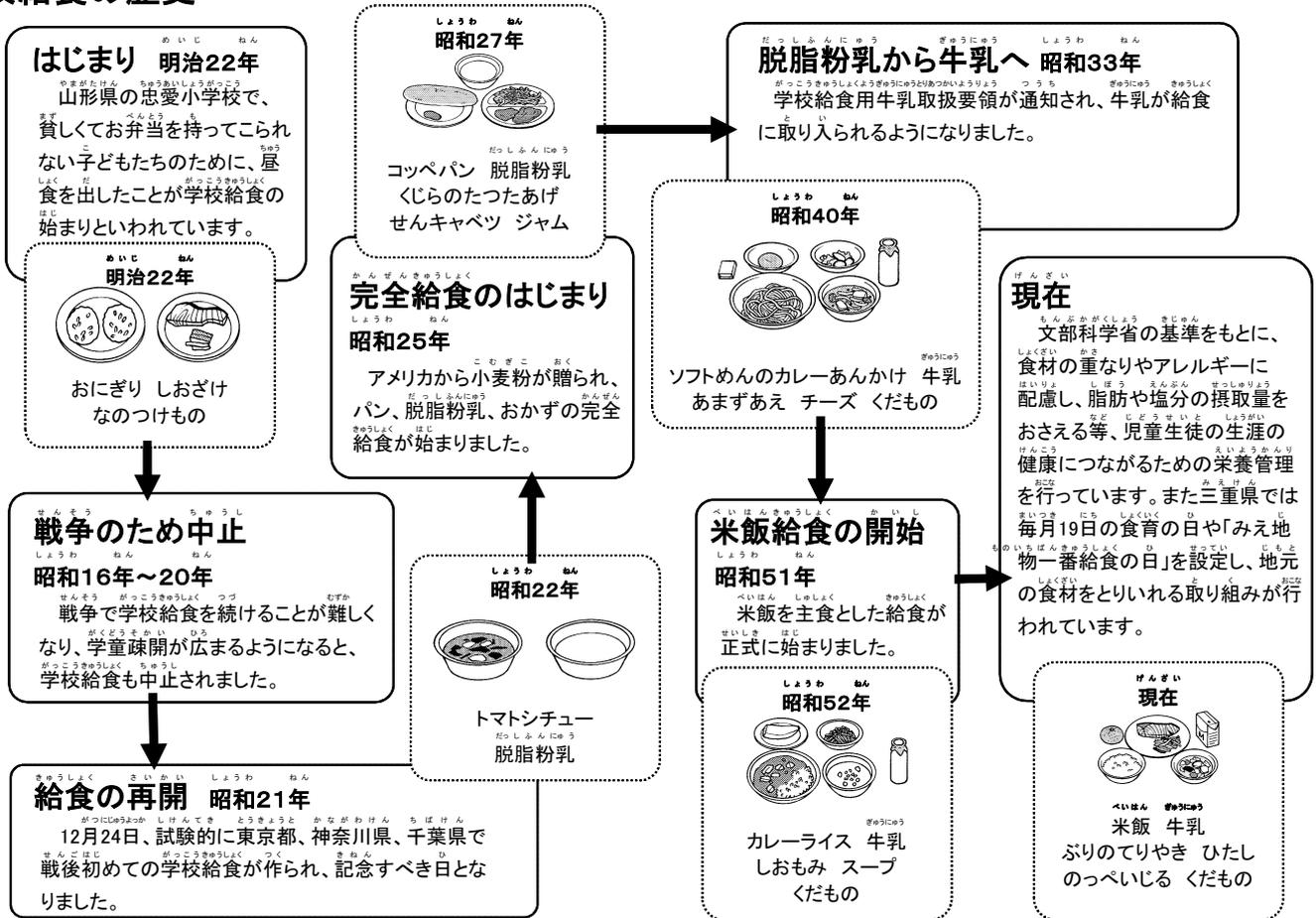
日 曜	献立名	材 料 名			調味料・その他	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		黄群 はたらく力や体温になる食品	赤群 血や肉や骨になる食品	緑群 からだの調子をとのえる食品			
7 木	もちなごはん	米、麦、ひまわりあぶら、ごま		もちな	うすくちしょうゆ、みりん、しお	643	22.6
	牛乳		牛乳				
	はんぺんのいそべあげ	こむぎこ、かたくりこ、ひまわりあぶら	はんぺん、あおのり		しお		
	ゆでキャベツ			キャベツ	しお		
8 金	だいこんのみそしる		とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	だいこん、にんじん、ねぎ	にぼし	633	23.5
	コッパン、牛乳	パン	牛乳				
	ポークシチュー	じゃがいも、ひまわりあぶら、こむぎこ、バター、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、エリンギ、トマトピューレ	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		
	キャベツとりんごのサラダ	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、りんご	す、しお、こしょう		
12 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			626	24.9
	さわらのてりやき	さんおんとう	さわら	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、ねぎ	こいくちしょうゆ、しお、みりん、うすくちしょうゆ、かつおぶし、こんぶ		
	いよかんゼリー			いよかんゼリー			
13 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			676	25.9
	マーボーどうふ	ひまわりあぶら、さんおんとう、かたくりこ、ごまあぶら	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、しお、こいくちしょうゆ、す、うすくちしょうゆ		
	はるさめサラダ	さんおんとう、ごま、ごまあぶら	たまご	キャベツ、にんじん、きゅうり			
14 木	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	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、ウスターソース、しお、こしょう	658	22.3
	ふくじんづけ			ふくじんづけ			
	牛乳		牛乳				
	かいそうサラダ	ひまわりあぶら、さんおんとう、ごま	かまぼこ、かいそう	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし	こいくちしょうゆ、す		
15 金	コッパン、牛乳	パン	牛乳			714	28.5
	ぶたにくのアングリーズ	かたくりこ、ひまわりあぶら、パンこ、さんおんとう	ぶたにく	しょうが	こいくちしょうゆ、さけ、ウスターソース		
	こふきいも	じゃがいも	あおのり		しお		
	かぶのスープ	かたくりこ	たまご	かぶ、しめじ、にんじん	ガラスープ、うすくちしょうゆ、しお、こしょう		
18 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			672	23.5
	とりとだいたいのマイヤーレモンあげ	かたくりこ、ひまわりあぶら、さんおんとう	とりにく、だいた	マイヤーレモン、レモンかじゅう	しお、こしょう、さけ、こいくちしょうゆ		
	こまつなごまあえ	ごま		キャベツ、こまつな	うすくちしょうゆ		
	ひじきとベーコンのいために	ひまわりあぶら、さんおんとう	ひじき、ベーコン	にんじん、しいたけ、さやいんげん	こいくちしょうゆ、みりん、かつおぶし		
19 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			669	29.2
	さばのしょうがに	さんおんとう	さば	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ、みりん		
	おでんのにくみそかけ	ざといも、さんおんとう、ひまわりあぶら	あつあげ、ぶたにく、みそ	だいこん、にんじん、ねぎ、こんにやく、たまねぎ	こいくちしょうゆ、さけ、みりん、かつおぶし		
20 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	ワイン、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	638	21.1
	牛乳		牛乳				
	ふゆやさいのクリームスープ	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	はくさい、にんじん、ブロッコリー、とうもろこし	ガラスープ、ローリエ、しお、こしょう		
	みかんゼリー	さんおんとう	かんてん	みかんジュース			
21 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			627	28.2
	やさいふりかけ			やさいふりかけ			
	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、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、みりん		
	のりずあえ	さんおんとう、ごま	まぐろあぶらづけ、のり	ほうれんそう、もやし	こいくちしょうゆ、す		
22 金	こめこいりまるがたパン、牛乳	パン	牛乳			627	28.0
	ちくわとポテトのピザソースやき	じゃがいも、ひまわりあぶら	ちくわ、チーズ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマトピューレ	ケチャップ、こしょう		
	たまごとキャベツのスープ	かたくりこ	たまご	キャベツ、えのきたけ	ガラスープ、うすくちしょうゆ、しお、こしょう		
25 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			605	29.5
	しいらのねぎソースかけ	ひまわりあぶら、かたくりこ、さんおんとう	しいら	しょうが、ねぎ	さけ、こいくちしょうゆ、す		
	ゆでキャベツ			キャベツ			
	あらめのにももの	ひまわりあぶら、さんおんとう	ぶたにく、あらめあぶらあげ	だいこん、にんじん、さやいんげん	さけ、こいくちしょうゆ、みりん、かつおぶし		
26 火	あおさじゃこチャーハン	米、麦、ひまわりあぶら	あおさ、ちりめんじゃこ、たまご	ねぎ	うすくちしょうゆ、ガラスープ、しお、こしょう	615	21.9
	牛乳		牛乳				
	はくさいスープ	かたくりこ	とりにく	はくさい、にんじん、たまねぎ、しいたけ	うすくちしょうゆ、ガラスープ、しお、こしょう		
	いちごいりフルーツのヨーグルトあえ	じょうはくどう	ヨーグルト	みかん、パイン、もも、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			
27 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			680	22.4
	てづくりひじきふりかけ	ごま、さんおんとう	ひじき、はなかつお		こいくちしょうゆ、みりん		
	にくじゃが	じゃがいも、ひまわりあぶら	ぎゅうにく	こんにやく、にんじん、たまねぎ	さけ、こいくちしょうゆ		
	わふうサラダ	さんおんとう		グリーンピース	す、こいくちしょうゆ		
28 木	なばなのサラダずし	米、麦、マヨネーズ	まぐろあぶらづけ、えび			662	21.8
	牛乳		牛乳	きゅうり、なばな	さけ、しお、こしょう		
	けんちんじる	さといも、ひまわりあぶら	とうふ	ちらしずしのもと (にんじん、たけのこ、れんこん、しいたけ、かんぴょう)	ちらしずしのもと		
	りんごゼリー	かたくりこ	かんてん	ごぼう、にんじん、しいたけ	かつおぶし、こいくちしょうゆ		
29 金	いせうどん	うどん、ざらめとう		ねぎ	にぼし、かつおぶし、こんぶ	650	27.1
	牛乳	さんおんとう			みりん、こいくちしょうゆ		
	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	たまりじょうゆ		
	ミニトマト	さんおんとう	あぶらあげ、ちくわ	ミニトマト	こいくちしょうゆ、さけ		
	あいませ	さんおんとう、ごま		だいこん、にんじん、れんこん	すし、おかつおぶし		
					1ヶ月平均	650	25.0

※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18日と21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。
 ※7日は、「春の七草」にちなんだ献立です。
 ※12日は、「鏡開き」にちなんだ献立です。
 ※25～29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。
 ※26日のいちごは伊勢市産のものを使用しています。食育や地産地消のために伊勢市農林水産課より提供されます。
 ※27日の牛肉は国産牛肉の利用促進のために三重県農林水産部畜産課より提供されます。

家庭通信欄 1月24日～1月30日は全国学校給食週間です。

学校給食の歴史



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。