

令和3年2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月	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			604	23.8
	とりにくとごぼうのつくね	かたくりこ,さんおんとう	とりにく	ごぼう,しょうが	さけ,うすくちしょうゆ,こいくちしょうゆ,みりん		
	ゆでキャベツ			キャベツ			
	だいこんとこんぶにもの	さんおんとう	あつあげ,こんぶ	だいこん,にんじん,さいいんげん	かつおぶし,こいくちしょうゆ,みりん		
2火	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			699	27.5
	いわしのかばやき	かたくりこ,ひまわりあぶら,さんおんとう,ごま	いわし	しょうが	さけ,こいくちしょうゆ,みりん		
	もやしのみそしる		とうふ,みそ	もやし,たまねぎ,にんじん,こまつな	にぼし		
	ふくふくめ	さんおんとう	だいず,きなこ				
3水	ぶたにくとはくさいのあんかけごはん	米,麦,ひまわりあぶら,かたくりこ	ぶたにく	はくさい,たまねぎ,にんじん,しいたけ,チンゲンサイ	さけ,こいくちしょうゆ,うすくちしょうゆ,ガラスープ,しお,こしょう	654	24.1
	牛乳		牛乳				
	わかめスープ	じゃがいも	とうふ,わかめ	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				
4木	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			609	28.7
	おやこに	さんおんとう	とりにく,たまご	にんじん,たまねぎ,しめじ,ねぎ	かつおぶし,こいくちしょうゆ,うすくちしょうゆ,しお,みりん,さけ		
	やさいとじゃこのりあえ	ごま	ちりめんじゃこ,のり	こまつな,もやし,にんじん	こいくちしょうゆ		
5金	コッペパン,牛乳	パン	牛乳			709	27.5
	いちごジャム	いちごジャム					
	ぶたにくのクリームに	ひまわりあぶら,じゃがいも,こむぎこ,バター,なまクリーム	ぶたにく,調理用牛乳	たまねぎ,にんじん	ワイン,ガラスープ,ローリエ,しお,こしょう		
	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	す,しお,こしょう		
8月	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			670	28.6
	さばのしおやき		さば				
	やさいのとうにゅうみそに	さといも	とうふ,みそ,とうにゅう	はくさい,ごぼう,にんじん,しめじ,ねぎ,こんにやく	かつおぶし,さけ,みりん,こいくちしょうゆ		
	アセロラゼリー	じょうはくとう	かんてん	アセロラジュース			
9火	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			631	22.1
	やさいふりかけ			やさいふりかけ			
	とりにくとじゃがいものこくさんレモンあげ	かたくりこ,じゃがいも,ひまわりあぶら,さんおんとう	とりにく	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		
	ゆでキャベツ			キャベツ			
10水	めかぶじる		たまご,めかぶ	にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ	かつおぶし,こいくちしょうゆ,うすくちしょうゆ	651	20.4
	ごまチャーハン	米,麦,ひまわりあぶら,ごまあぶら,ごま	ぶたにく,たまご	たまねぎ,にんじん,ねぎ	さけ,しお,ガラスープ,こいくちしょうゆ,こしょう,うすくちしょうゆ		
	牛乳		牛乳				
	だいこんとしめじのスープ			だいこん,しめじ,にんじん,チンゲンサイ	ガラスープ,こいくちしょうゆ,しお,こしょう		
12金	フルーツポンチ		みかん,パイナップル,もも			618	25.2
	こがたコッペパン,牛乳	パン	牛乳				
	にくうどん	うどん	ぎゅうにく,あぶらあげ	たまねぎ,ねぎ	かつおぶし,さけ,こいくちしょうゆ,うすくちしょうゆ,しお		
	かいそうといかのサラダ	ひまわりあぶら,さんおんとう,ごま	いか,かいそう	キャベツ,きゅうり,にんじん,とうもろこし	ワイン,す,こいくちしょうゆ		
15月	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			661	27.8
	かつおとこうやどうふのあおりのあげ	かたくりこ,ひまわりあぶら	かつお,こうやどうふ,あおりの	しょうが	さけ,こいくちしょうゆ,しお		
	はくさいのひたし	さんおんとう	あぶらあげ	はくさい,ほうれんそう	こいくちしょうゆ		
	れんこんのきんぴら	ひまわりあぶら,さんおんとう,ごま		こんにやく,れんこん,にんじん,さいいんげん	こいくちしょうゆ		
16火	むぎごはん,牛乳	米,麦,ごまあぶら,ごま	ちりめんじゃこ,牛乳			618	23.8
	しらすごはん						
	たまごとあらめのいためもの	さんおんとう,かたくりこ,ひまわりあぶら	たまご,あらめ	にんじん	かつおぶし,こいくちしょうゆ,しお		
	さつまじる	さつまいも	とりにく,みそ	だいこん,ねぎ	にぼし		
17水	むぎごはん,牛乳	米,麦,ひまわりあぶら	牛乳			707	22.7
	ビーフカレーライス	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,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		
	ふくじんづけ			ふくじんづけ			
	牛乳		牛乳				
18木	まめサラダ	さんおんとう,ひまわりあぶら	だいず	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	す,しお,こしょう	662	27.0
	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳				
	ぶたにくのいせちやに	さんおんとう,ごま	ぶたにく		りよくちや,こいくちしょうゆ,す,みりん		
	ゆでキャベツ			キャベツ			
りんごゼリー	なばなのかきたまじる	かたくりこ	たまご,とうふ	にんじん,えのきたけ,なばな	かつおぶし,こんにやく,うすくちしょうゆ,こいくちしょうゆ		
	りんごゼリー	さんおんとう	かんてん	りんごジュース			

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			
19 金	こめこいりまるがたパン、牛乳 チキンのかわりカツレツ ミニトマト オニオンスープ	パン マヨネーズ、パンこ	牛乳 とりにく		しお、こしょう、からし	637	28.7
22 月	むぎごはん、牛乳 てづくりこんぶつくだに さけのごまゴマやき はるさめとはくさいのもの	米、麦 さんおんとう ごまあぶら、ごま はるさめ、さんおんとう	牛乳 こんぶ さけ あつあげ		たまりじょうゆ、みりん、す こいくちしょうゆ、みりん かつおぶし、しお こいくちしょうゆ、みりん	622	25.7
24 水	ひじきそぼろごはん 牛乳 さといものみそしる ごかしよさんみかんゼリー	米、麦、ひまわりあぶら さんおんとう さといも さんおんとう	ぶたにくひじき、たまご 牛乳 とうふ、みそ かんでん	ねぎしょうが、にんじん さやいんげん ごぼう、だいこん、こまつな みかんジュース	こいくちしょうゆ、さけ、しお にぼし	628	22.8
25 木	むぎごはん、牛乳 とりにくのあますあん ちゅうかふうあえもの	米、麦 かたくりこ、ひまわりあぶら さんおんとう さんおんとう、ごまあぶら、ごま	牛乳 とりにく かまぼこ	しょうが、にんじん、たまねぎ たけのこ、しいたけ、ピーマン キャベツ、もやし、きゅうり	さけ、こいくちしょうゆ、す す、こいくちしょうゆ	644	24.7
26 金	こくとうパン、牛乳 ポルシチ だいこんサラダ	パン ひまわりあぶら、じゃがいも カラメル、さんおんとう マヨネーズ、さんおんとう	牛乳 ぶたにく まぐろあぶらづけ	セロリー、たまねぎ、にんじん ビート、トマト、マトビュレ だいこん、にんじん ほうれんそう	ワイン、ガラスープ、ローリエ しお、こしょう こいくちしょうゆ	671	27.8
					1ヶ月平均	650	25.5

※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24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。
 ※2日は「節分」、4日は「のりの日(2月6日)」にちなんだ献立です。4日の刻みのりは伊勢市産のものを使用する予定です。食育や地産地消の推進のために伊勢市農林水産課より提供されます。

