

令和6年7月 学校給食予定献立表

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			608	27.3
		とりにくとはるさめのいために	ひまわりあぶら,はるさめ さんおんとう	とりにく	しょうが,たまねぎ にんじん,ねぎ	さけ,こいくちしょうゆ みりん,かつおぶし		
		きゅうりとたこのすのもの とうもろこし	さんおんとう,ごま	たこ	きゅうり,もやし,にんじん とうもろこし	こいくちしょうゆ,しお,す しお		
2	火	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			622	21.5
		やさいふりかけ			やさいふりかけ			
		ちくわフライ	こむぎこ,かたくりこ パンこ,ひまわりあぶら	ちくわ		ウスターソース		
		そえキャベツ			キャベツ			
		トマトとじゃがいものポトフ	じゃがいも		にんじん,たまねぎ しめじ,トマト	ガラスープ こいくちしょうゆ,しお うすくちしょうゆ,こしょう		
3	水	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			615	26.0
		てづくりつくだに ひややっこ	ごま,さんおんとう	こんぶ とうふ,はなかつお		たまりしょうゆ,みりん,す こいくちしょうゆ		
		なすとぶたにくのみそいため	ひまわりあぶら さんおんとう	ぶたにく,みそ	なす,ピーマン,にんじん たまねぎ,キャベツ	さけ,こいくちしょうゆ みりん		
4	木	ちらしずし	米,麦,さんおんとう ひまわりあぶら	とりにく,たまご,のり	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) えだまめ	ちらしずしのもと,さけ こいくちしょうゆ,しお	649	26.0
		牛乳		牛乳				
		たなばたそうめんじる	そうめん	あぶらあげ	たまねぎ,にんじん オクラ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし,こんぶ		
		すいか			すいか			
5	金	こめこいりまるがたパン,牛乳	パン	牛乳			648	31.5
		ぶたにくの パーベキューソースかけ	さんおんとう	ぶたにく	しょうが,にんにく レモンかじゅう りんごピューレ	しお,こしょう,しろワイン こいくちしょうゆ		
		こふきいも	じゃがいも			しお,こしょう ガラスープ		
		たまごともやしのスープ	かたくりこ	たまご	もやし,にんじん チンゲンサイ	こいくちしょうゆ,しお うすくちしょうゆ,こしょう		
8	月	なつやさいの 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,かぼちゃ なす,りんごピューレ トマトピューレ	しろワイン,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	624	24.4
		ふくじんづけ 牛乳		牛乳	ふくじんづけ			
		いかとひじきのマリネサラダ	さんおんとう ひまわりあぶら	ひじき,いか	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 しろワイン,す,しお こしょう		
9	火	わかめごはん 牛乳	米,麦	わかめ 牛乳			619	26.7
		しいらのあげに	かたくりこ ひまわりあぶら さんおんとう,ごま	しいら	しょうが	こいくちしょうゆ さけ,みりん		
		ミニトマト			ミニトマト			
		きりぼしだいこんのもの	さんおんとう	あぶらあげ	きりぼしだいこん ほししいたけ,にんじん ねぎ	こいくちしょうゆ,さけ みりん,かつおぶし		
10	水	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			611	29.1
		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		
		そえキャベツ			キャベツ	しお		
		たまごとうがんのしるもの	かたくりこ	たまご	とうがん,にんじん えのきたけ,ねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ,さけ みりん,かつおぶし		
		ファイバーヨーグルト		ファイバーヨーグルト				
11	木	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			634	24.7
		チャンプルー	ひまわりあぶら さんおんとう	とうふ,ぶたにく,たまご	もやし,にんじん,にがうり	さけ,しお こいくちしょうゆ,みりん		
		もずくスープ		あぶらあげ,もずく	はくさい,たまねぎ こまつな	ガラスープ こいくちしょうゆ,しお うすくちしょうゆ,こしょう		
		てづくりアセロラゼリー	さんおんとう	こなかんてん	アセロラジュース			
12	金	こくとうパン,牛乳	パン	牛乳			604	25.7
		チリコンカン	ひまわりあぶら じゃがいも	だいず,とりにく	にんにく,たまねぎ にんじん,トマト トマトピューレ	あかワイン,ガラスープ チリパウダー パブリカこ,チリソース しお,こしょう		
		ごまドレッシングサラダ	さんおんとう ねりごま,ごまあぶら ひまわりあぶら		キャベツ,にんじん きゅうり,チンゲンサイ	こいくちしょうゆ,す		

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ひる食品	赤群 血や肉や骨にひる食品	緑群 からだの調子をとのえる食品			
16 火	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			594	24.4
	てづくりふりかけ	ごま,さんおんとう	はなかつお ちりめんじゃこ,あおのり		こいくちしょうゆ,しお		
	とりにくとかじゃがいものからあげ	かたくりこ,じゃがいも ひまわりあぶら	とりにく	しょうが	さけ,こいくちしょうゆ しお,こしょう		
	みそしる		みそ	たまねぎ,もやし にんじん,モロヘイヤ	にぼし		
17 水	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,ねぎ	こいくちしょうゆ さけ,しお	592	23.8
	牛乳		牛乳				
18 木	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			649	26.9
	こうやどうふの たまごとし	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		
	ツナともやしのごまずあえ	さんおんとう,ごま	まぐろあぶらづけ	もやし,にんじん こまつな	こいくちしょうゆ,す		
	てづくり ごかしよさんみかんゼリー	さんおんとう	こなかんてん	みかんジュース			
19 金	スパゲティイタリアン	スパゲティ ひまわりあぶら	ぶたにく	たまねぎ,にんじん ピーマン,しめじ トマトピューレ	あかワイン,ケチャップ トマトベースソース ガラスープ ウスターソース,しお こいくちしょうゆ,こしょう	641	24.8
	牛乳		牛乳				
	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		
	フルーツポンチ			みかん,パイナップル,もも			
1ヶ月平均						622	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16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「半夏生」、4日は「七夕」(7月7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



暑い夏の食生活は、こんなところに気をつけよう！



①朝ごはんをしっかり食べましょう

朝ごはんは、1日の始まりとして大切な食事です。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め、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と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を飲みましょう。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よいでしょう。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

太陽の光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

口当たりのよいものばかり食べていては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からだを冷やし、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、せっけんを使って行いましょう。また、出来上がった料理は、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。

