

# 令和7年1月 学校給食予定献立表

こんげつ きんがくしよくめくひよう  
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 からだの調子をととのえる食品			
9 木	わかめごはん 牛乳	米, 麦	わかめ 牛乳			627	26.4
	ちくぜんに	ひまわりあぶら さんおんとう	とりにく	ごぼう, れんこん, にんじん ほししいたけ, こんにやく	さけ, こいくちしょうゆ みりん, かつおぶし		
	キャベツとこまつなのひたし ファイバーヨーグルト	さんおんとう	ちりめんじゃこ, あぶらあげ ファイバーヨーグルト	キャベツ, こまつな	こいくちしょうゆ		
10 金	コッペパン, 牛乳 いちごジャム	パン いちごジャム	牛乳			642	25.7
	かつおとだいずとさつまいもの ケチャップがらめ	かたくりこ, さつまいも ひまわりあぶら さんおんとう	かつお, だいず	しょうが	ケチャップ, さけ ウスターソース こいくちしょうゆ		
	そえやさい			チンゲンサイ, とうもろこし			
	だいこんとしめじのたまごスープ	かたくりこ	たまご	だいこん, しめじ, にんじん パセリ	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		
14 火	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			615	24.7
	さわらのあかしそあげ	こむぎこ, かたくりこ ひまわりあぶら	さわら	しそふりかけ	こいくちしょうゆ, さけ		
	そえはくさい			はくさい	しお		
	すましじる		とうふ, わかめ	たまねぎ, にんじん, ねぎ	こいくちしょうゆ, こんぶ うすくちしょうゆ かつおぶし		
15 水	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			627	26.8
	ホイコーロー	ひまわりあぶら, ごま さんおんとう, かたくりこ	ぶたにく, みそ	にんにく, しょうが, キャベツ にんじん, ピーマン	こいくちしょうゆ, さけ とうがらし		
	ビーフンたまごスープ	ビーフン, かたくりこ	たまご	たまねぎ, チンゲンサイ	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		
16 木	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			620	28.3
	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, ねぎ しいたけ	かつおぶし, しお, みりん こいくちしょうゆ, さけ うすくちしょうゆ		
	のりあえ てづくりアセロラゼリー	さんおんとう さんおんとう	まぐろあぶらづけ, のり こなかんでん	もやし, ほうれんそう アセロラジュース	こいくちしょうゆ		
17 金	コッペパン, 牛乳 りんごジャム	パン りんごジャム	牛乳			631	25.7
	ポークビーンズ	ひまわりあぶら, カラメル さんおんとう, じゃがいも	ぶたにく, だいず	にんにく, セロリー たまねぎ, にんじん トマトピューレ	ガラスープ, あかワイン ローリエ, しお, こしょう トマトソースベース こいくちしょうゆ		
	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	こいくちしょうゆ, す		
20 月	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			611	25.6
	おでんのにくみそかけ	さといも, さんおんとう	あつあげ, こんぶ, ぶたにく みそ	だいこん, こんにやく	こいくちしょうゆ, みりん かつおぶし, さけ		
	ごまあえ	さんおんとう, ごま	ちくわ	はくさい, こまつな にんじん	こいくちしょうゆ		
21 火	むぎごはん, 牛乳 さばのしおやき ミニトマト	米, 麦	牛乳 さば			590	29.3
	かきたまじる	かたくりこ	たまご	ミニトマト	かつおぶし, こんぶ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
22 水	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 さんおんとう	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	ガラスープ, ローリエ しろワイン, カレー, しお ウスターソース, こしょう オールスパイス こいくちしょうゆ	611	22.8
	ふくじんづけ 牛乳		牛乳	ふくじんづけ			
	かいそうサラダ	ひまわりあぶら さんおんとう	かいそう	キャベツ, きゅうり とうもろこし	す, こいくちしょうゆ		
23 木	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			671	22.4
	とうふのちゅうかに	ひまわりあぶら ごまあぶら, かたくりこ さんおんとう	ぶたにく, とうふ	しょうが, にんにく, ねぎ にんじん, くるきくらげ たまねぎ	ガラスープ, さけ, しお こしょう, こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
	はるさめのマヨネーズサラダ みかん	はるさめ, マヨネーズ さんおんとう, ごまあぶら		にんじん, ほうれんそう もやし みかん	す, こいくちしょうゆ		
24 金	いせうどん	うどん, さんおんとう ざらめとう		ねぎ	にぼし, かつおぶし, こんぶ みりん, こいくちしょうゆ たまりしょうゆ	595	26.9
	牛乳 とりのからあげ	かたくりこ, ひまわりあぶら	牛乳 とりにく	しょうが	さけ, こいくちしょうゆ		
	あいませ	さんおんとう, ごま	あぶらあげ	だいこん, にんじん れんこん, ほししいたけ	うすくちしょうゆ, す, しお		

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			
27 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			632	26.0
	てづくりひじきつくだに	さんおんとう、ごま	ちりめんじゃこ、ひじきはなかつお		たまりしょうゆ、みりん、す		
	トマトにくじゃが	ひまわりあぶら、じゃがいも、さんおんとう	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、トマト	さけ、こいくちしょうゆ		
	ひたし	さんおんとう	あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、トマト、ブロッコリー、さやいんげん	こいくちしょうゆ		
28 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			585	24.8
	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		
	だいこんさい	さといも、ざらめとう	ちくわ、こんぶ	だいこん、にんじん、こんにやく	こいくちしょうゆ、みりん、うすくちしょうゆ、かつおぶし		
	いちご			いちご			
29 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			614	26.8
	だいちりてづくりハンバーグ	パンこ、かたくりこ、さんおんとう	ぶたにく、だいち	たまねぎ、にんじん	あかワイン、ナツメグ、しお、こいくちしょうゆ、みりん、こしょう		
	そえキャベツ			キャベツ			
	みそしる		とうふ、あぶらあげ、みそ		にぼし		
30 木	なばなのちらしずし	米、麦、ひまわりあぶら、さんおんとう	まぐろあぶらづけ、たまごのり	ちらしずしのもと(にんじん、たけのこ、かんぴょう、れんこん、しいたけ)	ちらしずしのもと、こいくちしょうゆ、しお	649	22.9
	牛乳		牛乳	なばな			
	ぐだくさんじる	さつまいも		ごぼう、たまねぎ、ねぎ、にんじん	かつおぶし、こんぶ、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ		
	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			
31 金	こめこいりまるがたパン、牛乳	パン	牛乳			601	27.4
	とりにくとふゆやさいのクリームに	ひまわりあぶら、こむぎこ、バター、なまクリーム	とりにく、調理用牛乳	たまねぎ、にんじん、かぶ、ブロッコリー	しろワイン、ガラスープ、ローリエ、しお、こしょう		
	ドレッシングサラダ	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、とうもろこし	す、しお、こしょう		
					1ヶ月平均	620	25.8

※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3日曜日をはさんだ前後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23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。  
 ※20日は「大寒」にちなんだ献立です。  
 ※24～30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。

※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

1月24日から1月30日は「全国学校給食週間」です。

「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高まり、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。

令和7年、伊勢市の現在の給食は・・・

文部科学省から示されている「学校給食摂取基準」をもとに、伊勢市の児童に合わせた基準を用いて献立を作成しています。栄養摂取のためだけでなく、郷土食や行事食を取り入れ、アレルギーに配慮し、脂質や塩分の摂取量をおさえることなどを考慮し、手作りの給食を実施しています。また、毎月19日の「食育の日」や「みえ地物一番給食の日」には、地元の食材を多く取り入れた献立を実施しています。さらに、全国学校給食週間中には、伊勢市の郷土料理である「伊勢うどん」と「あいませ」を大切に伝えていきたい料理として提供します。また、伊勢市と災害時相互応援協定を結んでいる岐阜県中津川市にちなんだ「トマト肉じゃが」と「大根菜」を通して、中津川市を知る機会をもってほしいと考えています。

【伊勢市の給食献立例】

- ・むぎごはん
- ・ぎゅうにゅう
- ・てづくりひじきふりかけ
- ・おやこに
- ・キャベツともやしのひたし

※ この日の給食は、伊勢市産のお米コシヒカリ、伊勢志摩産ひじき、三重県産牛乳・鶏肉・卵・しいたけ・もやしを使用した「みえ地物一番給食の日」です。

