

平成31年 1月分 学校給食予定献立表

伊勢市中学校給食共同調理場

月	日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	体の調子をよくするもの 緑群	力や体温となるもの 黄群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [%]	
1	8	火	セルフ卵サンド、牛乳 ピーフンスープ ブルーベリーヨーグルト	牛乳、卵、ロースハム、ブ ルーベリーヨーグルト	キャベツ、玉ねぎ、コーン、人 参、白菜、ねぎ、生姜	食パン、ひまわり油、卵抜 きマヨネーズ、ピーフン、 じゃが芋	753	27.3	31.0	
	9	水	麦ごはん、牛乳 鶏の照り焼き、蒸し野菜 大根菜、手作り田作り	牛乳、鶏肉、竹輪、油揚げ、 昆布、ちりめんじゃこ	生姜、にんにく、キャベツ、人 参、大根、こんにゃく	麦ごはん、三温糖、片栗 粉、里芋、中ざら糖、ごま	781	31.8	24.7	
	10	木	麦ごはん、牛乳 鯛の揚げ煮、紅白なます 雑煮	牛乳、鯛、油揚げ、鶏肉	生姜、大根、人参、白菜、小葉	麦ごはん、片栗粉、ひまわ り油、三温糖、上白糖、餅	896	27.2	27.7	
	11	金	わかめごはん、牛乳 豚肉の卵とじ、和風ツナサラダ	牛乳、わかめ、豆腐、豚肉、 卵、ツナ缶	玉ねぎ、人参、生しいたけ、ね ぎ、もやし、キャベツ、生姜	麦ごはん、ひまわり油、三 温糖、ごま	784	29.5	28.9	
	15	火	コッペパン、牛乳 白菜のクリーム煮 ブロッコリーのサラダ	牛乳、鶏肉	白菜、玉ねぎ、人参、しめじ、 ブロッコリー、キャベツ、 コーン	コッペパン、ひまわり油、 じゃが芋、小麦粉、バ ター、生クリーム、卵抜き マヨネーズ	819	29.7	34.8	
	16	水	もずく丼、牛乳 すまし汁、黄桃入りヨーグルト	牛乳、もずく、豚ひき肉、 豆腐、プレーンヨーグル ト	生姜、玉ねぎ、人参、さやいん げん、コーン、白菜、ねぎ、黄 桃缶	麦ごはん、ひまわり油、三 温糖、片栗粉、上白糖	793	26.9	22.9	
	17	木	麦ごはん、牛乳 鰹のケチャップがらめ、蒸し野菜 根菜のみそ汁	牛乳、鰹、油揚げ、みそ	生姜、キャベツ、コーン、大 根、人参、ごぼう、ねぎ	麦ごはん、片栗粉、ひまわ り油、三温糖、里芋	805	34.6	24.8	
	18	金	麦ごはん、牛乳 豆腐の中華煮、パンサンスー	牛乳、豚肉、豆腐、卵	にんにく、生姜、ねぎ、白菜、 玉ねぎ、人参、干しいたけ、 キャベツ	麦ごはん、ひまわり油、三 温糖、片栗粉、ごま油、春 雨、ごま	814	28.4	27.6	
	21	月	五目そぼろごはん、牛乳 ごま和え、ボンカン	牛乳、鶏肉、大豆、卵、油揚 げ	生姜、ねぎ、人参、キャベツ、 もやし、ボンカン	麦ごはん、三温糖、ひまわ り油	798	30.3	28.3	
	22	火	コッペパン、牛乳 ウインナーとポテトのピザソース焼き 蒸しキャベツ、小松菜としめじのスープ	牛乳、ウインナー、チー ズ、豚肉	キャベツ、にんにく、小松菜、 しめじ、人参、玉ねぎ	コッペパン、フライドポ テト、ひまわり油	813	27.9	35.3	
	23	水	手作りポークカレー、牛乳 わかめサラダ、福神漬	牛乳、豚肉、かまぼこ、わ かめ	にんにく、生姜、セロリー、玉 ねぎ、人参、りんごビュレー、 トマトビュレー、キャベ ツ、きゅうり、福神漬	麦ごはん、ひまわり油、 じゃが芋、小麦粉、キャラ メル、三温糖、ごま油	832	24.4	26.0	
	24	木	麦ごはん、牛乳 にじますの塩から揚げ 白菜のおかか和え、めかぶ汁	牛乳、にじます、花かつ お、卵、豆腐、めかぶ	生姜、白菜、人参、生しいた け、ねぎ	麦ごはん、片栗粉、ひまわ り油、三温糖	756	29.9	26.7	
	25	金	麦ごはん、牛乳 鶏ちゃん、ほうれん草のサラダ ミニトマト	牛乳、鶏肉、みそ	にんにく、生姜、キャベツ、玉 ねぎ、人参、もやし、ほうれん 草、コーン、ミニトマト	麦ごはん、ひまわり油、卵 抜きマヨネーズ、三温糖	777	27.1	29.2	
	28	月	肉味噌ひじきそぼろごはん、牛乳 あいませ、いちご	牛乳、豚ひき肉、ひじき、 みそ、油揚げ、竹輪	玉ねぎ、人参、にんにく、生 姜、ねぎ、大根、れんこん、干 しいたけ、いちご	麦ごはん、三温糖、ひまわ り油、上白糖	776	26.3	24.5	
	29	火	バターパン、牛乳 鶏のレモン揚げ、蒸し野菜 冬野菜のほかほかスープ	牛乳、鶏肉	レモン果汁、レモン、キャベ ツ、人参、大根、白菜、ねぎ、生 姜	バターパン、片栗粉、ひま わり油、三温糖	831	32.1	36.6	
	30	水	麦ごはん、牛乳 すき焼き煮、ゴマネーズサラダ 手作り佃煮	牛乳、豚肉、豆腐、花かつ お、昆布	こんにゃく、人参、白菜、生し いたけ、白ねぎ、キャベツ、ほ うれん草、もやし	麦ごはん、ひまわり油、三 温糖、卵抜きマヨネーズ、 ごま	806	25.8	29.8	
	31	木	麦ごはん、牛乳 スクランブルエッグ ジャーマンポテト、野菜ふりかけ	牛乳、卵、ベーコン	キャベツ、人参、コーン、玉ね ぎ、パセリ、野菜ふりかけ	麦ごはん、ひまわり油、三 温糖、じゃが芋、バター	791	23.3	26.6	
16、17、25、29日・・・3年生給食なし							期間平均	801	28.4	28.5

※諸事情により献立が変更になる場合がありますのでご承知ください。
 ※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、15、21日です。
 また、毎月19日は『食育の日』です。なお、太字は県内産及び伊勢市近郊産食材です。(予定)
 ※24日～30日は全国学校給食週間です。地元食材を多く取り入れています。
 ※24日、25日は岐阜県中津川市の郷土食「鶏ちゃん」と中津川市産の「にじます」を使用した料理をだす予定です。
 伊勢市は岐阜県中津川市と災害時相互応援協定を結んでいます。中津川市との給食の交流を図るために取り入れました。
 ※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。
 ※給食で使用のいちごは小浜産です。
 28日に使用するいちごは、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。

