

令和3年2月分 学校給食予定献立表

伊勢市中学
共済

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	調味料	エネルギー [kcal]	蛋白質 [%]				
1	月	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		822	13.4				
		豆腐の揚げ煮	揚げ出し用豆腐		ひまわり油、三温糖	しょうゆ、みりん						
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう						
2	火	豚肉の生姜炒め	豚肉	生姜、にんにく、人参、白ねぎ、玉ねぎ	ひまわり油、三温糖	酒、しょうゆ、みりん、塩	771	17.5				
		コッペパン、牛乳	牛乳		コッペパン							
		かぶのポトフ	鶏肉	人参、玉ねぎ、白菜、かぶ、セロリー、白ねぎ、ブロッコリー		ガラスープ、ローリエ、塩、こしょう						
		ごまドレサラダ		キャベツ、人参、きゅうり、コーン	卵抜きマヨネーズ、三温糖、ねりごま	しょうゆ、酢、塩、こしょう						
3	水	ふくふく豆 ★節分献立★	大豆、きな粉		三温糖		857	13.6				
		麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん							
		いわしフライ	いわし		小麦粉、パン粉、ひまわり油	塩、こしょう、ウスターソース						
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう						
4	木	豚汁	豚肉、油揚げ、みそ	ごぼう、大根、人参、白菜、ねぎ	里芋	煮干し	782	13.9				
		ツナそばろごはん、牛乳	ツナ缶、卵、牛乳	人参、さやいんげん	麦ごはん、三温糖、ひまわり油	しょうゆ、塩						
		すまし汁	豆腐、わかめ	えのきたけ、人参、ねぎ		しょうゆ、塩、かつお節、こんぶ						
5	金	かんきつゼリー		かんきつゼリー			756	14.2				
		麦ごはん、野菜ふりかけ、牛乳	牛乳	野菜ふりかけ	麦ごはん							
		肉じゃが	豚肉	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、さやいんげん	じゃが芋、ひまわり油、三温糖	しょうゆ、塩、酒						
8	月	磯香和え ★海苔の日★	ちりめんじゃこ、のり	小松菜、キャベツ、もやし	ごま	しょうゆ	822	13.6				
		麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん							
		マーボー豆腐	豚肉、みそ、豆腐	にんにく、生姜、ねぎ、玉ねぎ、人参	ひまわり油、三温糖、片栗粉、ごま油	酒、とうがらし粉、しょうゆ、みりん						
9	火	パンサンスー	ペーコン	キャベツ、きゅうり、人参	はるさめ、三温糖、ごま油	しょうゆ、酢	804	17.5				
		コッペパン、いちごジャム、牛乳	牛乳		コッペパン、いちごジャム							
		鶏肉の変わりカツレツ	鶏肉	パセリ	卵抜きマヨネーズ、パン粉	塩、こしょう、辛子						
		ミニトマト		ミニトマト								
10	水	ひじき入り卵スープ	卵、ひじき	玉ねぎ、人参、ほうれん草	片栗粉	ガラスープ、しょうゆ、塩、こしょう	825	13.0				
		わかめごはん、牛乳	わかめ、牛乳		麦ごはん							
		鯉とじゃが芋のごま酢和え	かつお	生姜、ねぎ	片栗粉、じゃが芋、ひまわり油、三温糖、ごま	酒、しょうゆ、酢、みりん						
12	金	蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう	869	11.2				
		けんちん汁	豆腐、油揚げ	ごぼう、人参、ねぎ	ひまわり油、片栗粉	かつお節、こんぶ、しょうゆ、塩						
		手作りチキンカレー、福神漬、牛乳	鶏肉、牛乳	にんにく、生姜、セロリー、玉ねぎ、人参、りんごビュレ、トマトビュレ、福神漬	麦ごはん、ひまわり油、じゃが芋、小麦粉、カラメル	カレー粉、ワイン、ローリエ、ガラスープ、しょうゆ、ウスターソース、オールスパイス、ガラムマサラ、塩、こしょう						
15	月	フルーツポンチ		パイナップル、黄桃缶、みかん缶、りんご缶			754	16.7				
		麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん							
		鶏肉の照り焼き	鶏肉	生姜、にんにく	三温糖、片栗粉	酒、しょうゆ、みりん						
		小松菜のひたし		もやし、小松菜、人参	三温糖	しょうゆ、塩						
16	火	ほうとう ★山梨県の郷土料理★	みそ	かぼちゃ、白菜、しいたけ、白ねぎ	ほうとう、里芋	煮干し	850	15.0				
		黒糖パン、牛乳	牛乳		黒糖パン							
		ボルシチ	豚肉	セロリー、玉ねぎ、人参、ピート、トマトビュレ	ひまわり油、じゃが芋、カラメル、三温糖	ワイン、トマトベースソース、ガラスープ、ローリエ、塩、こしょう						
17	水	卵サラダ	卵	きゅうり、玉ねぎ、キャベツ	ひまわり油、卵抜きマヨネーズ	塩、酢、こしょう	806	17.3				
		麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん							
		しいらのバターしょうゆ焼き	しいら		小麦粉、ひまわり油、バター	塩、こしょう、しょうゆ						
18	木	蒸し野菜のおかか和え	花かつお	キャベツ、人参		塩、しょうゆ、酢	759	13.3				
		鶏ごぼうごはん、牛乳	鶏肉、牛乳	生姜、ごぼう、人参、しいたけ、さやいんげん	麦ごはん、ひまわり油、三温糖	酒、みりん、しょうゆ						
		切干大根の煮物	竹輪、油揚げ、鶏肉	切干大根、しめじ、さやいんげん	ひまわり油、三温糖	しょうゆ、酒、みりん、塩、かつお節						
19	金	味噌汁	油揚げ、わかめ、みそ	玉ねぎ、人参、ねぎ		煮干し	833	17.0				
		りんごゼリー		りんごゼリー								
		麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん							
22	月	八宝菜 食育の日	豚肉、いか	生姜、しいたけ、エリンギ、玉ねぎ、人参、白菜、チンゲン菜、たけのこ	ひまわり油、片栗粉	酒、しょうゆ、ガラスープ、塩、こしょう	820	11.8				
		大豆と小魚の揚げ煮	大豆、かえりちりめん		片栗粉、ひまわり油、ごま、三温糖	しょうゆ、みりん						
		麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん							
24	水	鶏肉とじゃが芋の甘酢あん	鶏肉	生姜、たけのこ、人参、玉ねぎ、しいたけ、ピーマン	片栗粉、ひまわり油、じゃが芋、三温糖	酒、しょうゆ、トマトケチャップ、酢、塩	777	14.6				
		あらめのナムル風サラダ	あらめ、竹輪	もやし、キャベツ、人参	三温糖、ごま油	しょうゆ、酢、こしょう						
		麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん							
25	木	芋煮 ★山形県の郷土料理★	豚肉、厚揚げ、みそ	大根、人参、しめじ、白ねぎ、こんにゃく	里芋、三温糖	酒、みりん、煮干し	798	13.2				
		和風ツナサラダ	ツナ缶、わかめ	もやし、キャベツ、人参、生姜	ごま、三温糖、ひまわり油	酢、しょうゆ						
		豚肉ビビンバ、牛乳	豚肉、卵、牛乳	にんにく、人参、もやし、ほうれん草	麦ごはん、三温糖、ごま、ひまわり油、ごま油	しょうゆ、塩、酒、とうがらし粉						
26	金	フオーと野菜のスープ	ヨーグルト	玉ねぎ、しいたけ、人参、ねぎ	フオー	ガラスープ、しょうゆ、塩、こしょう	776	17.3				
		ヨーグルト	ヨーグルト									
		麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん							
26	金	鯛の塩焼き	たい			塩	776	17.3				
		もやしとほうれん草のごま和え		ほうれん草、もやし	三温糖、ごま	しょうゆ、塩						
大根と昆布の煮物							昆布、鶏肉、油揚げ	大根、人参、さやいんげん	ひまわり油、三温糖	酒、かつお節、しょうゆ、みりん、塩		

※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。
 ※今月の「みえ地物一番給食の日」は22日、24日です。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」にちなんで献立です。
 ※2日の「かぶのポトフ」はいせしま給食だより(R2秋・冬号)で紹介された明和町の献立です。
 ※5日は6日の「海苔の日」にちなんで献立です。「焼きのり」は伊勢市内産で、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。



期間平均

805 14.7

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	調味料	エネルギー [kcal]	蛋白質 [%]
---	----	-----	-----------------	-------------------	-----------------	-----	-----------------	------------

※15日の「ほうとう」は山梨県の郷土料理、24日の「芋煮」は山形県庄内地方の郷土料理です。

※26日の真鯛は三重県農林水産部水産振興課より提供されます。

日	曜日	脂質 [%]
1	月	30.8
2	火	32.2
3	水	29.5
4	木	27.2
5	金	21.8
8	月	26.9
9	火	33.5
10	水	26.6
12	金	22.0
15	月	23.2
16	火	34.2
17	水	23.8
18	木	23.6
19	金	26.3
22	月	26.8
24	水	27.6
25	木	23.2
26	金	26.2
	※給 ※給 ※給 ※給 ※給	27.0

日	曜日	脂質 [%]
		※15
		※26