

令和4年1月 学校給食予定献立表 (A・Bグループ)

今月の給食目標： ◎感謝して食べよう ◎病気に負けない体をつくらう

伊勢市教育委員会
伊勢市立明倫小学校

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			
12 水	ビーフカレーライス	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	ぎゅうにく	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、りんご、ビュレ、トマト、ビュレ	ワイン、カレー、セロリー、ガラスープ、こいくちしょうゆ、ウスターソース、しお、こしょう、オールのライス	704	20.4
	ふくじんづけ 牛乳		牛乳	ふくじんづけ			
	だいごんのごまヨドレッシングサラダ	さんおんとう、ひまわりあぶら、マヨネーズ、ごま		だいごん、にんじん、きゅうり、とうもろこし	すしお、こしょう		
13 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			620	25.7
	ぶたにくと豆腐のみそいため	ひまわりあぶら、さんおんとう、かたくりこ、ごまあぶら	ぶたにく、みそ、豆腐	にんにく、たまねぎ、にんじん、ねぎ	さけ、こいくちしょうゆ、みりん		
	ひじきりナムル	さんおんとう、ごまあぶら、ごま	ひじき、ちくわ	もやし、ほうれんそう	こいくちしょうゆ、す、からし、とうがらし		
14 金	コッペパン、牛乳 いちごジャム	パン いちごジャム	牛乳			638	27.3
	ミートグラタン	マカロニ、ひまわりあぶら	とりにく、チーズ	たまねぎ、にんにく、トマト、ビュレ	ワイン、オレガノ、ケチャップ、ウスターソース、しお、こしょう、ガラスープ、うすくちしょうゆ、しお、こしょう		
	たまごとキャベツのスープ	かたくりこ	たまご	にんじん、キャベツ、えのきたけ			
17 月	むぎごはん、牛乳 さばのしょうがに	米、麦 さんおんとう	牛乳 さば	しょうが	さけ、みりん、こいくちしょうゆ	640	29.5
	ぶたじる		ぶたにく、豆腐、あぶらあげ、みそ	はくさい、にんじん、ごぼう、ねぎ	にぼし		
	みかん			みかん			
18 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			646	27.6
	こうや豆腐のたまごとし キャベツともやしの のりごまあえ ヨーグルト	さんおんとう さんおんとう、ごま	こうや豆腐、たまご ちりめんじゃこのり	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ キャベツ、もやし	こいくちしょうゆ、みりん、うすくちしょうゆ、かつおぶし こいくちしょうゆ		
			ヨーグルト				
19 水	じゃがいもとツナのまぜごはん	米、麦、じゃがいも、ひまわりあぶら	まぐるあぶらづけ		こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、しお	651	24.1
	食育の日 たまごとやさいのいためもの	さんおんとう、かたくりこ、ひまわりあぶら	たまご	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	こいくちしょうゆ、しお、かつおぶし		
	きりぼしだいごんののもの	さんおんとう	あぶらあげ	きりぼしだいごん、しめじ、にんじん	こいくちしょうゆ、さけ、みりん、かつおぶし		
20 木	むぎごはん、牛乳 しそふりかけ	米、麦	牛乳			650	22.0
	ごまソースカツ	こむぎこ、かたくりこ、パンこ、ひまわりあぶら、さんおんとう、ごま	ぶたにく		しお、こしょう、ウスターソース		
	ゆでキャベツ のっぺいじる	さといも、かたくりこ	あつあげ	キャベツ だいごん、にんじん、ねぎ、ごんにやく	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、かつおぶし、こんぶ		
21 金	こめこいりまるがたパン、牛乳 とりにくとふゆやさいのクリームに キャベツとわかめの フレンチサラダ	パン ひまわりあぶら、こむぎこ、バター、なまクリーム	牛乳 とりにく、調用牛乳	たまねぎ、にんじん、かぶ、ブロッコリー キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし	ワイン、ガラスープ、ローリエ、しお、こしょう	644	26.8
	あおさじゃこチャーハン	米、麦、ひまわりあぶら	ちりめんじゃこ、あおさ、ぶたにく、たまご		さけ、しお、うすくちしょうゆ、ガラスープ、こしょう		
	牛乳		牛乳				
24 月	ビーフンスープ フルーツポンチ	ビーフ		しいたけ、にんじん、はくさい、ねぎ、しょうが、みかん、パイン、もも	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	629	21.8
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	しいらのマイヤーレモンあげ	かたくりこ、ひまわりあぶら、さんおんとう	しいら	レモン、かじゅう、マイヤーレモン	さけ、こしょう、こいくちしょうゆ、みりん		
25 火	にふまいも	じゃがいも			しお、こしょう	615	25.7
	かきたまじる	かたくりこ	たまご	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう	うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、かつおぶし、こんぶ		
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
26 水	ぶたにくとごぼうのつくね	かたくりこ、さんおんとう	ぶたにく	ごぼう、しょうが	うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、さけ、みりん	673	28.1
	ごまキャベツ	ごま		キャベツ			
	だいずとあらめののもの	ひまわりあぶら、さんおんとう	だいず、あぶらあげ、あらめ	にんじん、しめじ、ねぎ	こいくちしょうゆ、みりん、かつおぶし		
27 木	なばなのサラダずし	米、麦、さんおんとう、マヨネーズ	まぐるあぶらづけ、えび、のり	きゅうり、なばな	みりん、す、さけ、しお、こしょう	628	23.5
	牛乳		牛乳				
	みそけんちん いちご	さといも、ひまわりあぶら	とうふ、みそ	だいごん、にんじん、ねぎ いちご	にぼし		
28 金	いせうどん	うどん、ざらめとう、さんおんとう		ねぎ	こいくちしょうゆ、たまりしょうゆ、みりん、にぼし、かつおぶし、こんぶ	600	21.8
	牛乳		牛乳				
	ちくわのカラフルあげ	こむぎこ、かたくりこ、さんおんとう、ひまわりあぶら	ちくわ	にんじん	しお		
31 月	あいまぜ	さんおんとう、ごま	あぶらあげ	だいごん、にんじん、れんこん、ほししいたけ	すしお、うすくちしょうゆ、かつおぶし	653	26.8
	むぎごはん、牛乳 さけのしおやき	米、麦	牛乳 さけ				
	じゃがいもとあつあげのごまみそに りんごゼリー	じゃがいも、さんおんとう、ごま	あつあげ、こんぶ、みそ	たまねぎ、にんじん、ごんにやく、りんご、ジュース	こいくちしょうゆ、みりん、かつおぶし		

※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21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。
 ※11日は、「鏡開き」にちなんで献立です。
 ※24～28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。
 ※27日のいちごは伊勢市産のものを使用しています。食育や地産地消のために伊勢市農林水産課より提供されます。

1ヶ月平均	642	25.1
-------	-----	------

1月24日から1月30日は全国学校給食週間です。

日本の学校給食は、山形県の私立忠愛小学校においてお弁当をもってこられない児童を救うために昼食を提供されたことが始まりとされています。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を必要とする声が高まり、再開されました。昭和21年12月11日、文部、厚生、農林三省次官通達「学校給食実施の普及奨励について」が発せられ、戦後の学校給食の方針が定まりました。まず試験的に同年12月24日に東京・神奈川・千葉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ました。その日は学校給食感謝の日と定めていましたが、その後、冬季休業と重ならない1か月後の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」とされるようになりました。

学校給食の歴史

学校給食は、時代とともに移りかわってきています。各時代の代表的な献立例です。

めいじ ねん
明治22年



山形県の忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちのために、昼食を出したことが学校給食の始まりといわれています。

しょうわ ねん
昭和21年

昭和16年から昭和20年まで戦争によって中止となっていた学校給食が、昭和21年12月24日に試験的に1都2県で戦後はじめて作られ、記念すべき日となりました。

しょうわ ねん
昭和22年



しょうわ ねん
昭和25年

完全学校給食がはじまりました。アメリカから小麦粉が贈られパン、脱脂粉乳、おかずのそろった献立になりました。

しょうわ ねん
昭和27年



しょうわ ねん
昭和33年

学校給食用牛乳取扱要領が通知されたことで、牛乳が給食で取り入れられることになりました。

しょうわ ねん
昭和51年

べいぱん しゅうしょく きゅうしょく
米飯を主食とした給食がはじまりました。



しょうわ ねん
昭和52年

しょお しょお
塩もみ 果物(バナナ) スープ



げんさい きゅうしょく
現在の給食

文部科学省の基準をもとに、食材の重なりやアレルギーに配慮し、脂肪や塩分の摂取量をおさえるなど、児童生徒の生涯の健康につながるための栄養管理をおこなっています。また、三重県では「みえ地物一番給食の日」や毎月19日を「食育の日」に設定し、地元の食材をできるだけ取り入れるとくみをしています。



ひざり しやしん いせし こんだてわい
左の写真【伊勢市の献立例】

ひじきそぼろごはん 牛乳
みそじる みかんゼリー

※この日の給食には、伊勢市産コシヒカリ、三重県産牛乳、伊勢志摩産ひじき、三重県産鶏肉、三重県産卵、三重県産大豆を使って作られた豆腐、五ヶ所産みかんジュースを使用しています。