

令和3年12月 学校給食予定献立表 (A・Bグループ)

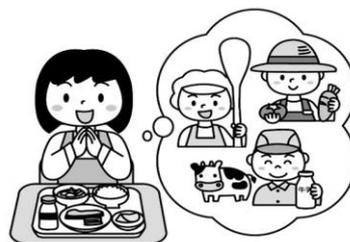
今月の給食目標 : ◎食べものについてよく知ろう ◎食後をゆったりとすごそう

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			
1	水	チキンピラフ	米, 麦, ひまわりあぶら	とりにく	たまねぎ, にんじん	ワイン, ガラスープ, しお	607	22.9
		牛乳		牛乳		こしょう, こいくちしょうゆ		
		じゃがいもとたまごのスープ	じゃがいも, かたくりこ	たまご	たまねぎ, パセリ	ガラスープ, うすくちしょうゆ		
2	木	アセロラゼリー	さんおんとう	かんてん	アセロラジュース	こいくちしょうゆ, しお, こしょう	633	25.0
		むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳				
		とづくりふりかけ	さんおんとう	はなかつお, ちりめんじゃこ		しお, こいくちしょうゆ		
3	金	とうふのうまに	ひまわりあぶら, さんおんとう	ぎゅうにく, とうふ	たまねぎ, にんじん, たけのこ	さけ, かつおぶし, しお	661	26.4
		もやしのもの	かたくりこ	あぶらあげ	ほしいたけ, ねぎ	こいくちしょうゆ		
		コッペパン, 牛乳	さんおんとう, ごま	牛乳	もやし, きゅうり	こいくちしょうゆ, す		
6	月	いちごジャム	いちごジャム				637	28.5
		チキンとマカロニのグラタン	ひまわりあぶら, マカロニ	とりにく, 調理用牛乳, チーズ	たまねぎ, しめじ	ワイン, しお, こしょう		
		キャベツスープ	こむぎこ, バター		キャベツ, にんじん, とうもろこし	ガラスープ, こいくちしょうゆ		
7	火	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			641	24.8
		さばのしおやき	じゃがいも, ごま	さば		しお, こしょう		
		こふきいものごまあえ	さんおんとう	こんぶ, あぶらあげ	だいこん, にんじん	かつおぶし, こいくちしょうゆ		
8	水	だいこんとこんぶにもの	さんおんとう	こんぶ, あぶらあげ	さいやいんげん	みりん	678	23.0
		むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳				
		にくだんごのスープに	かたくりこ	とりにく	しょうが, にんじん	こいくちしょうゆ, しお		
9	木	ツナサラダ	マヨネーズ, ごま	まぐろあぶらづけ	ほしいたけ, もやし, ねぎ	ガラスープ, こしょう	625	24.1
		ひじきのごはん	米, 麦, ひまわりあぶら	ぎゅうにく, ひじき, たまご	しょうが, にんじん	こいくちしょうゆ, さけ, しお		
		牛乳	さんおんとう	牛乳	さいやいんげん	しお		
10	金	けんちんじる	ひまわりあぶら, かたくりこ	とうふ, あぶらあげ	ごぼう, だいこん, ねぎ	かつおぶし, こんぶ	632	27.7
		れんこんチップス	ひまわりあぶら	れんこん		こいくちしょうゆ		
		あげパン	パン, ひまわりあぶら	きなこ		しお		
13	月	牛乳	さんおんとう	牛乳			662	24.7
		ぶたにくとやさいのケチャップいため	ひまわりあぶら, さんおんとう	ぶたにく	しょうが, にんじん, たまねぎ	こいくちしょうゆ, ケチャップ		
		たまごスープ	かたくりこ	たまご	しめじ	さけ, ウスターソース		
14	火	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			649	22.3
		とりにくとあつあげのみそいため	ひまわりあぶら, さといも	とりにく, あつあげ, みそ	たまねぎ, にんじん, ねぎ	さけ, みりん		
		はくさいともやしのひたし	さんおんとう	かまぼこ	はくさい, もやし	こいくちしょうゆ		
15	水	みかん	さんおんとう	みかん			680	20.4
		あげパン	パン, ひまわりあぶら	きなこ				
		牛乳	さんおんとう	牛乳				
16	木	ぶたにくとやさいのケチャップいため	ひまわりあぶら, さんおんとう	ぶたにく	しょうが, にんじん, たまねぎ	こいくちしょうゆ, ケチャップ	650	26.9
		たまごスープ	かたくりこ	たまご	しめじ	さけ, ウスターソース		
		むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳				
17	金	とりにくとじゃがいものピリからに	じゃがいも	とりにく	たまねぎ, にんじん, こんにゃく	さけ, こいくちしょうゆ	624	26.3
		はくさいのごまずあえ	ひまわりあぶら	たまご	はくさい, ほうれんそう	とうがらし, しお, かつおぶし		
		りんごゼリー	さんおんとう, ごま	かんてん	りんごジュース	しお, こいくちしょうゆ, す		
20	月	わかめごはん	米, 麦	わかめ			602	27.1
		牛乳		牛乳				
		たらのすりみといかのかきあげ	こむぎこ, かたくりこ	いか, ちくわ, たらすりみ	たまねぎ, にんじん	しお		
15	水	ミニトマト	ひまわりあぶら	とうふ, あぶらあげ, みそ	えのきたけ, だいこん	にぼし	680	20.4
		みそしる						
		ビーフカレーライス	米, 麦, ひまわりあぶら	ぎゅうにく	にんにく, しょうが, セロリー	ワイン, カレー, ローリエ		
16	木	ふくじんづけ	さんおんとう, ひまわりあぶら	ふくじんづけ	たまねぎ, にんじん	ガラスープ, オールスパイス	650	26.9
		牛乳		牛乳		こいくちしょうゆ, しお		
		パイン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		ウスターソース, こしょう		
17	金	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			624	26.3
		とりのねぎソースかけ	ごまあぶら, さんおんとう	とりにく	しょうが, ねぎ	さけ, こいくちしょうゆ, す		
		ゆでキャベツ	かたくりこ, ごま		キャベツ	かつおぶし, みりん		
20	月	だいずとひじきのにもの	ひまわりあぶら, さんおんとう	だいず, あぶらあげ, ひじき	にんじん, ごぼう, さいやいんげん	こいくちしょうゆ	602	27.1
		こがたコッペパン, 牛乳	パン	牛乳				
		ちゅうかさそば	ちゅうかめん, ごまあぶら	ぶたにく	はくさい, もやし, とうもろこし	ねぎ		
20	月	だいこんサラダ	マヨネーズ, さんおんとう	まぐろあぶらづけ	だいこん, にんじん	こいくちしょうゆ	602	27.1
		ブルーヨーグルト	ブルーヨーグルト			ほうれんそう		
		むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳				
20	月	しいらのからあげ	かたくりこ, ひまわりあぶら	しいら	しょうが	さけ, しお, こしょう	602	27.1
		キャベツとこまつなのりあえ		のり	キャベツ, こまつな	こいくちしょうゆ		
		やさいのとうにゅうみそしる	じゃがいも	とうふ, とうにゅう, みそ	こんにゃく, ごぼう, にんじん	えのきたけ, ねぎ		

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 からだの調子をとる食品			
21 火	チャーハン	米、麦、ひまわりあぶらごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ねぎ	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	607	21.5
	牛乳		牛乳				
	ふゆやさいのぼかぼかたまごスープ	かたくりこ	たまご	だいこん、はくさい ほうれんそう、しょうが	ガラスープ、こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
	クリスマスカップデザート	クリスマスカップデザート					
22 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			680	24.0
	かぼちゃとチキンのクリームに	ひまわりあぶら、こむぎこ バター	とりにく、調理用牛乳 なまクリーム	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ	ワイン、ガラスープ ローリエ、しお、こしょう		
	キャベツとたまごのフレンチサラダ	ひまわりあぶら、さんおんどう	たまご	キャベツ、きゅうり	ずしお、こしょう		
	みかん			みかん			
1ヶ月平均						642	24.7

※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16日と20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。
 ※21日は「クリスマス」、22日は「冬至」にちなんで献立です。



家庭通信欄

寒さに負けない体を作りましょう

日に日に寒さが増し、空気も乾燥している今の時期は、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。体調をくずさないためにも、食事は一日3食しっかりととり、適度な運動、十分な睡眠で寒さに負けない体を作りましょう。

～冬にしっかりとりたい栄養素～

○たんぱく質・・・体を温め、抵抗力を高めるはたらきがあります。



魚・肉・卵・大豆・大豆製品・牛乳・乳製品など

★鍋料理や煮物など、温かい料理に取り入れるのがおすすめです。

○ビタミンA・・・のどや鼻の粘膜を強くし、細菌やウイルスの侵入を防ぐはたらきがあります。



にんじん・かぼちゃ・ほうれん草などの緑黄色野菜、うなぎ、レバー、のりなど

★炒めたり、揚げたりして、油といっしょにとると吸収率が高くなります。

○ビタミンC・・・細菌やウイルスから体を守り、免疫力を高めるはたらきがあります。



はくさい・だいこん・ブロッコリー・いも類・くだものなど

★体に溜めておくことができないため、こまめにとりたい栄養素です。



12月22日は冬至です



冬至とは、一年で一番昼が短く、夜が長くなる日のことです。この日は昔から、ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりする習慣があります。ゆず湯は冷えた体を温め、病気を予防する効果があると言われています。また、かぼちゃには、かぜの予防に効果のあるビタミンAやビタミンC、ビタミンEなどの栄養素が多く含まれています。昔は冬に収穫できる野菜が少なく、冷蔵庫もなかったため、夏に収穫してから長く保存ができるかぼちゃは大切なビタミン源でした。

冬至の日のこんだては、「かぼちゃとチキンのクリーム煮」です。しっかり食べて寒さに負けない体を作りましょう。



ノロウイルス食中毒に注意しましょう!



食中毒は夏場だけでなく、一年中発生します。特に冬場でも多く発生するのがノロウイルス食中毒です。ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したり、人から人へ感染したりします。感染力が非常に強く、気づかないうちに感染してしまうこともあります。普段から体調管理に気を付け、少しでも体調のよくない人は給食当番や調理は控えましょう。

また、ウイルスを広げてしまわないために、しっかり手洗いうることも重要です。「寒いから」「めんどうだから」と、指先だけの手洗いになっていませんか。

手を洗うときは石けんをつけて、手のひら、指先、指の間、手の甲をていねいに洗い、清潔なハンカチで拭くようにしましょう。