

令和3年7月 学校給食予定献立表 (A・Bグループ)

こんぱつ きゅうじょうきくひょう 今月の給食目標 : ◎ たの かいじょうじかん 楽しい給食の時間を工夫しよう

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 木	むぎごはん、牛乳 みえけんさんわぎゅうのしょうがやきにく ゆでキャベツ	米、麦	牛乳		しょうが、にんにく キャベツ	648	24.3
	めかぶととうふのしるもの	ごま、ひまわりあぶら	ぎゅうにく		さけ、こいくちしょうゆ、みりん		
2 金	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			632	26.6
	いちごジャム	いちごジャム					
	チリコンカン	ひまわりあぶら、じゃがいも	とりにく、だいず	にんにく、たまねぎ、にんじん トマト、トマトピューレ	ワイン、ガラスープ、チリソース チリパウダー、パプリカ しお、こしょう		
キャベツとたこのサラダ	さんおんとう、ひまわりあぶら	たこ	キャベツ、きゅうり、にんじん	すしお、こしょう			
5 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			641	23.8
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ、かたくりこ ひまわりあぶら	ちくわ、あおのり		しお		
	キャベツとほうれんそうのひたし			キャベツ、ほうれんそう	こいくちしょうゆ		
かきたまじる	かたくりこ	たまご、とうふ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	かつおぶし、こんぶ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ			
6 火	なすとかぼちゃのポークカレーライス	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	ぶたにく	にんにく、しょうが、セロリー たまねぎ、にんじん、かぼちゃ なす、りんごピューレ トマトピューレ	ワイン、カレー、ローリエ ガラスープ、オールスパイス こいくちしょうゆ、しお ウスターソース、こしょう	671	21.0
	ふくじんづけ			ふくじんづけ			
	牛乳		牛乳				
かいそうサラダ	ひまわりあぶら、さんおんとう ごま	かいそう	キャベツ、きゅうり、にんじん とうもろこし	す、こいくちしょうゆ			
7 水	ちらしずし	米、麦、さんおんとう ひまわりあぶら	とりにく、たまご	にんじん、えだまめ ちらしずしのもと (にんじん、たけのこ、れんこん しいたけ、かんぴょう)	さけ、こいくちしょうゆ、しお ちらしずしのもと	661	22.4
	牛乳		牛乳				
	たなばたそうめんじる	そうめん	あぶらあげ	えのきたけ、にんじん、オクラ	かつおぶし、こんぶ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
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				
8 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			614	22.9
	てづくりつくだに	さんおんとう	はなかつお、こんぶ		たまりじょうゆ、みりん、す		
	チャンプルー	ひまわりあぶら、さんおんとう	とうふ、ぶたにく、たまご	にんじん、もやし、たまねぎ にがうり	さけ、しお、こいくちしょうゆ みりん		
はるさめときゅうりのすのもの	はるさめ、さんおんとう、ごま		きゅうり、キャベツ、にんじん	こいくちしょうゆ、す			
9 金	サラダうどん	うどん、ひまわりあぶら さんおんとう	ベーコン	キャベツ、にんじん、きゅうり	かつおぶし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ、す	676	21.7
	牛乳		牛乳				
	だいずとごきかないものあげに	かたくりこ、じゃがいも ひまわりあぶら、さんおんとう	だいず、ちりめんじゃこ		こいくちしょうゆ、みりん		
カクテルポンチ	カクテルゼリー		もも、パイン、みかん				
12 月	ツナとおおじそのごはん	米、麦、ごま	まぐろあぶらづけ	おおじそ、ふりかけ	さけ、うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	637	29.2
	牛乳		牛乳				
	とりのてりやき	さんおんとう、かたくりこ	とりにく	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ、みりん		
こふきいも	じゃがいも			しお、こしょう			
たまごとうがんのしるもの	かたくりこ	たまご	とうがん、にんじん、しいたけ ねぎ	かつおぶし、さけ、しお こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ			
13 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			635	23.1
	ぶたにくとなすのみそいため	ひまわりあぶら、さんおんとう	ぶたにく、あつあげ、みそ	なす、ピーマン、にんじん たまねぎ	みりん		
	ひじきのわふうサラダ	さんおんとう、ひまわりあぶら	ひじき	キャベツ、ほうれんそう とうもろこし	こいくちしょうゆ、みりん、す		
14 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			617	25.4
	こうやどうふのたまごとし	さんおんとう	こうやどうふ、たまご	たまねぎ、にんじん、しめじ ねぎ	かつおぶし、みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
	なつだいこんのりごまあえ	さんおんとう、ひまわりあぶら ごま	のり、あぶらあげ	だいこん、きゅうり、にんじん	こいくちしょうゆ		
15 木	ラープごはん	米、麦、ひまわりあぶら	ぎゅうにく	ライム、かじゅう、たまねぎ みずな、もやし、ねぎ、パクチー	ガラスープ、チリパウダー とうがらし、こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ、しお、こしょう	677	24.1
	牛乳		牛乳				
	フー	フー	とりにく	にんじん、くうしんさい しょうが	さけ、ガラスープ、こしょう こいくちしょうゆ、しお うすくちしょうゆ		
	りんごゼリー	さんおんとう	かんてん	りんごジュース			

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			
16 金	コッペパン・牛乳	パン	牛乳			641	25.4
	いちごジャム	いちごジャム					
	フライドサーモン	かたくりこ、ひまわりあぶら	さけ		ワイン、しお、こしょう、ガーリックパウダー		
	ゆでキャベツ			キャベツ	しお、こしょう		
	ミネストローネスープ	ひまわりあぶら、じゃがいも		セロリー、たまねぎ、にんじん、トマト、トマトピューレ、とうもろこし、えだまめ	ガラスープ、しお、こしょう		
19 月	わかめごはん	米、麦	わかめ			652	22.1
	牛乳		牛乳				
	かぼちゃとモロヘイヤのかきあげ	ごむぎこ、かたくりこ、ひまわりあぶら	えび	かぼちゃ、たまねぎ、モロヘイヤ	しお		
	みそしる		とうふ、あぶらあげ、みそ	にんじん、えのきたけ、ねぎ	にぼし		
20 火	むぎごはん・牛乳	米、麦	牛乳			612	26.8
	とりにくとやさいのちゅうかに	ひまわりあぶら、かたくりこ	とりにく	たまねぎ、にんじん、はくさい、チンゲンサイ	さけ、ガラスープ、しお、こしょう、こいくちしょうゆ		
	もやしとたまごのごまずあえ	ひまわりあぶら、さんおんどごま	たまご	もやし、きゅうり	しお、す、こいくちしょうゆ		
					1ヶ月平均	644	24.2

※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『みえ地物一番給食の日』を設定しています。今月は12日と14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。
 ※2日は「半夏生」、7日は「七夕」にちなんだ献立です。
 ※伊勢市はラオスと共生社会ホストタウンに登録されたことを受け、ラオスの食文化を知ってもらうために、15日はラオスにちなんだ、ラブごはん、フーを提供します。食材の一部は企画調整課より補助されます。

家庭通信欄

家族や自分の食事を作ってみませんか

計画を立てて、食事を作ってみましょう。食事のこんだてを決めるときは栄養のバランスや味つけ、いろいろ、食べる人の好みなどさまざまなことを考えて決めます。旬の食べ物を使ったこんだてにすると季節を感じられていいですね。

こんだてが決まったら…

- ①どんな食材を使うのか、どのくらいの量が必要か
- ②どんな調理方法で、どんな調理器具を使うのか
- ③どのような形の器に盛りつけるのか

を考えて、スムーズに調理できるように下準備をしましょう。

【調理するときの注意】

髪が長い人は調理中じゃまにならないように結ぶといいですね。つめは短く切っておきましょう。マスクやエプロンを身につけ、せっけんで手をよく洗ってから衛生に気をつけて調理しましょう。また、包丁や火をつかうときは、安全に気を付けて大人と一緒にするようにしましょう。

食事をして後片づけを済ませたら、振り返りをしましょう。手順を書いておいたり、調理中やできあがりの写真を撮ったり絵をかいたりしておくのもいいですね。工夫した点をまとめたり、食べた人にインタビューしたりするのもいいでしょう。

★16日のこんだてより ミネストローネスープ(4人分)

【材料】

枝豆 20g セロリー 5g
 玉ねぎ 100g(1/2個) にんじん 40g(1/4本)
 じゃがいも 100g(中1個) トマト 60g(1/4個)
 トマトピューレ 8g(ない場合はよい)
 ホールコーン缶 40g パセリ 少々
 炒め油 小さじ1 水 450g

A { ガラスープのもと 2g(小さじ1/2弱)
 塩 1g(ひとつまみ) こしょう 少々

【作り方】

- ①枝豆を下ゆでして、さやから実をだしておく。
- ②パセリはみじん切り、それ以外の野菜は1cm角に切る。
- ③鍋に炒め油を入れセロリーを炒め、玉ねぎ、にんじんを加え、さらに炒める。
- ④じゃがいも、水を加え、煮る。
- ⑤トマト、とうもろこし、トマトピューレ、Aを入れる。
- ⑥枝豆、パセリを入れる。
- ⑦器に盛りつければ、できあがり！

夏野菜は水分が多く、体を冷やしてくれる効果があります。また、からだの調子をととのえてくれるビタミンもたっぷり入っているのでぜひ食べてもらいたいです。この料理に使われている夏野菜はトマト、枝豆、とうもろこしです。このほか、なすやピーマン、にがうりなどがあり、給食でも使われています。