

## 令和2年2月 学校給食予定献立表（Aグループ）

今月の給食目標： こんげつ ぎふくめい 協力して楽しい給食にしよう たのしい じふく

伊勢市教育委員会  
伊勢市立御園小学校

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			
3 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			620	24.6
	いわしのかんろに	さんおんとう	いわし	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ、みりん ばんちゃ		
	かんとくに	さといも、さんおんとう	こんぶ、さつまあげ	だいこん、にんじん、こんにやく	こいくちしょうゆ、さけ、みりん かつおぶし		
	ふくふくめ	さんおんとう	だいち、きなこ				
4 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			643	25.6
	れんこんバーグ	かたくりこ、さんおんとう	ぶたにく、ぎゅうにく	れんこん、にんじん、しょうが	さけ、うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ、みりん		
	ゆでキャベツ			キャベツ			
	たまごとあかもくのしるもの		たまご、あかもく、とうふ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ かつおぶし、こんぶ		
5 水	チキンカレーライス	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	とりにく	にんにく、しょうが、セロリー たまねぎ、にんじん トマトピューレ、りんごピューレ	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、ウスターソース しお、こしょう	668	22.1
	ふくじんづけ			ふくじんづけ			
	牛乳		牛乳				
	だいこんサラダ	さんおんとう、ひまわりあぶら ごま		だいこん、にんじん、きゅうり とうもろこし	うすくちしょうゆ、す、しお、こしょう		
6 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			645	24.3
	やきのり		のり				
	すきやきに	さんおんとう、ひまわりあぶら	ぎゅうにく、やきとうふ	こんにやく、にんじん、はくさい しろねぎ	こいくちしょうゆ、みりん、さけ		
	もやしのごま酢あえ	さんおんとう、ひまわりあぶら ごま	たまご	もやし、こまつな	しお、こいくちしょうゆ、す		
7 金	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			651	27.9
	いちごジャム	いちごジャム					
	かつおとポテトの マイヤーレモンあげ	かたくりこ、じゃがいも ひまわりあぶら、さんおんとう	かつお	レモン、レモンかじゅう	さけ、しお、こしょう、こいくちしょうゆ みりん		
	ふゆやさいのぼかぼかスープ		ベーコン	だいこん、にんじん、はくさい しいたけ、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		
10 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			662	25.7
	さわらのあげに	かたくりこ、ひまわりあぶら さんおんとう	さわら	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ、みりん		
	こまつなごまあえ	ごま		キャベツ、こまつな	しお、うすくちしょうゆ		
	みそじる	じゃがいも	とうふ、わかめ、みそ	にんじん、たまねぎ、ねぎ	にぼし		
12 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			632	28.1
	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		
	ゆでキャベツ			キャベツ			
	ごもくめ	さんおんとう	だいち、ちくわ、こんぶ	にんじん、ごぼう、こんにやく たけのこ	こいくちしょうゆ、みりん かつおぶし		
13 木	ぶたにくビビンバ	米、麦、ひまわりあぶら さんおんとう、ごま、ごまあぶら	ぶたにく、たまご	にんにく、にんじん、もやし ほうれんそう	さけ、こいくちしょうゆ、しお とうがらし	612	24.1
	牛乳		牛乳				
	ちゅうかスープ		とうふ	たまねぎ、しめじ、ねぎ	ガラスープ、うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ、しお、こしょう		
	ボンカン			ボンカン			
14 金	こくとうパン、牛乳	パン	牛乳			703	26.9
	ボルシチ	ひまわりあぶら、じゃがいも カラメル、さんおんとう	ぎゅうにく	セロリー、たまねぎ、にんじん ビート、トマト、トマトピューレ	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、さんおんとう	たまご	キャベツ、きゅうり	しお、す、こしょう		
17 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			647	21.9
	ひじきのかきあげ	こむぎこ、かたくりこ ひまわりあぶら	ひじき、たらすりみ	ごぼう、たまねぎ、にんじん	しお		
	ミニトマト			ミニトマト			
	のっぺいじる	さといも、かたくりこ	とりにく、あつあげ	だいこん、にんじん、しいたけ こんにやく、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		
18 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			609	25.6
	さばのカレーやき		さば		さけ、カレー、こいくちしょうゆ		
	こふきいも	じゃがいも			しお、こしょう		
	こんぶのいなかに	さんおんとう	こんぶ、あぶらあげ	だいこん、にんじん さやいんげん	さけ、みりん、こいくちしょうゆ かつおぶし		
19 水	とりごぼうピラフ	米、麦、ひまわりあぶら	とりにく	ごぼう、エリンギ、にんじん	ワイン、ガラスープ、しお、こしょう	644	21.9
	牛乳		牛乳				
	ブロッコリーいりコーンスープ	こむぎこ、バター なまクリーム	調理用牛乳	たまねぎ、とうもろこし ブロッコリー	ガラスープ、しお、こしょう		
	りんごゼリー	さんおんとう	かんてん	りんごジュース			

# 令和2年2月 学校給食予定献立表 (Aグループ)

今月の給食目標 : 協力して楽しい給食にしよう

伊勢市教育委員会  
伊勢市立御園小学校

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			
20 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			680	26.2
	マーボー豆腐	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、とうふ	にんにく、ねぎ、たまねぎ にんじん	とうがらし、さけ こいくちしょうゆ、みりん		
	はるさめサラダ	はるさめ、ひまわりあぶら さんおんとう、ごまあぶら、ごま	たまご	キャベツ、きゅうり、にんじん	しお、こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ、す		
21 金	ツナとじゃこの わふうスパゲティ 牛乳	スパゲティ、ひまわりあぶら	まぐろあぶらづけ ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん、たまねぎ、こまつな	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ しお、こしょう、ガラスープ	644	27.8
	まめサラダ	さんおんとう、ひまわりあぶら マヨネーズ、ごま	だいず	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	すしお、こしょう		
	ブルーヨーグルト		ブルーヨーグルト				
25 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			674	22.2
	とりのからあげ	かたくりこ、ひまわりあぶら	とりにく	しょうが	こいくちしょうゆ、さけ		
	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	うすくちしょうゆ		
	もずくいりかきたまじる	かたくりこ	たまご、もずく	にんじん、えのきたけ、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		
26 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			622	26.8
	さけのしおやき		さけ				
	やさいのかわりきんぴら	ひまわりあぶら、さんおんとう ごまあぶら、ごま		ごぼう、にんじん、にんにく きゅうり、もやし、ねぎ	しお、こいくちしょうゆ		
	デコボン			デコボン			
27 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			633	24.9
	てづくりつくだに	さんおんとう、ごま	はなかつお、こんぶ		たまりじょうゆ、みりん、す		
	こうや豆腐のたまごとし	さんおんとう	こうや豆腐、たまご	たまねぎ、にんじん、しいたけ さやいんげん	かつおぶし、こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ、みりん		
	じゃがいもの シャキシャキサラダ	じゃがいも、さんおんとう ひまわりあぶら		にんじん、みずな	うすくちしょうゆ、す		
28 金	こめこいりまるがたパン、牛乳	パン	牛乳			683	28.4
	チキンのクリームに	じゃがいも、ひまわりあぶら こむぎこ、バター、なまクリーム	とりにく、調理用牛乳	たまねぎ、にんじん	ワイン、ガラスープ、ローリエ しお、こしょう		
	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 パイン	すしお、こしょう		
					<b>1ヶ月平均</b>	648	25.3

※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17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。  
 ※3日は「節分」にちなんだ献立です。  
 ※6日は「のりの日」にちなんだ献立です。この日の焼きのりは伊勢市産のものです。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。