

平成26年4月 学校給食予定献立表

今月の給食目標：◎上手に準備しよう ◎食器を正しくならべよう

伊勢市教育委員会
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
		赤群 血や肉や骨になる食品	緑群 からだのちょうしをととのえる食品	黄群 はたらく力や体温になる食品			
11 金	ちらしずし、牛乳 あおなのすましじる、みかんゼリー	牛乳、まぐろあぶらづけ たまご、のり、とうふ かんでん	かんぴょう、しいたけ、れんこん たけのこ、にんじん、さやいんげん えのきたけ、こまつな みかんジュース	むぎごはん、さとう、あぶら	こんぶ、しょうゆ、しお かつおぶし、さけ	660	24.7
14 月	ポークカレーライス、ふくじんづけ、牛乳 フルーツのヨーグルトあえ	牛乳、ぶたにく ヨーグルト	ふくじんづけ、にんにく、セロリー しょうが、たまねぎ、にんじん りんご、ビュレト、マトピュレ みかん、パイン、もも	むぎごはん、あぶら バター、カラメル、さとう	ガラスープ、ローリエ、しお こしょう、ワイン、しょうゆ じゃがいも、こむぎこ バター、カラメル、さとう ウスターソース	689	20.1
15 火	わかめごはん、牛乳 わふういりたまご ぎゅうにくとやさいのかわりきんぴら	牛乳、たまご、ぎゅうにく わかめ	にんじん、ほうれんそう、ごぼう ねぎ、にんにく、きゅうり、もやし	むぎごはん、さとう かたくりこ、あぶら ごまあぶら、ごま	しお、かつおぶし しょうゆ	640	23.6
16 水	しゃぶパン、いちごジャム、牛乳、 とりにくのハワイアン、ミニトマト キャベツスープ	牛乳、とりにく、ベーコン	パインジュース、ミニトマト キャベツ、たまねぎ、にんじん えのきたけ	パン、いちごジャム	ガラスープ、しょうゆ みりん、しお、こしょう	671	29.3
17 木	むぎごはん、牛乳、あじつかけのり いせはんぺんのカラフルあげ ゆでやさい、だいたすどひじきのにももの	牛乳、あじつかけのり はんぺん、たまご だいたす、あぶらあげ ひじき	ピーマン、にんじん、しょうが キャベツ、きゅうり、たけのこ さやいんげん	むぎごはん、こむぎこ さとう、あぶら	しお、しょうゆ、みりん かつおぶし	689	25.3
18 金	むぎごはん、牛乳 さけのしおやき、こまつなごまあえ じゃがいものみそじる、カラ	牛乳、さけ、とうふ あぶらあげ、わかめ みそ	こまつな、ねぎ、カラ(かんきつ)	むぎごはん、ごま、さとう じゃがいも	しょうゆ、にぼし	616	28.7
21 月	チキンライス、牛乳 たまごとコンのスープ、りんご	牛乳、とりにく、たまご	たまねぎ、にんじん グリーンピース、とうもろこし ほうれんそう、りんご	むぎごはん、あぶら バター、かたくりこ	ガラスープ、こしょう トマトケチャップ、しお ウスターソース、しょうゆ	603	22.4
22 火	むぎごはん、牛乳 かつおのあげに、ゆでキャベツ きりぼしだいたのにももの	牛乳、かつお あぶらあげ、さつまあげ	しょうが、キャベツ きりぼしだいた、こしょう、ほししいたけ にんじん、さやいんげん	むぎごはん、かたくりこ あぶら、さとう、ごま	しょうゆ、さけ、みりん、しお かつおぶし	637	29.1
23 水	ことうパン、牛乳 シーフードグラタン こまつなスープ	牛乳、いか、えび ベーコン、チーズ ぶたにく	たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ こまつな	パン、あぶら、じゃがいも バター、こむぎこ かたくりこ	ワイン、こしょう、しお しょうゆ、ガラスープ	654	26.9
24 木	むぎごはん、牛乳 マーボーどうふ、 パンサンデー	牛乳、ぶたにく、みそ とうふ、ロースハム	にんにく、ねぎ、たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり	むぎごはん、あぶら、さとう かたくりこ、ごまあぶら はるさめ	さけ、しょうゆ、す、みりん トウバンジャン	652	26.4
25 金	むぎごはん、てづくりつくだに、牛乳 おやこに、わふうツナサラダ	牛乳、とりにく、たまご まぐろあぶらづけ こんぶ、しらすほし はなかつお	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ こんにゃく、ねぎ、もやし、キャベツ きゅうり、しょうが	むぎごはん、さとう、ごま あぶら	たまりしょうゆ、かつおぶし しお、しょうゆ、みりん、さけ す	656	29.6
26 土	食パン、牛乳、チキンのクリームに ドレッシングサラダ	牛乳、とりにく	たまねぎ、にんじん、エリンギ キャベツ、パイン、きゅうり	パン、あぶら、じゃがいも こむぎこ、バター、さとう なまクリーム	ワイン、ガラスープ ローリエ、す、しお、こしょう	631	25.1
28 月	ふりかえ休日 きゅうしよくなし						
30 水	こめこいりコッペパン、牛乳 ぶたにくのこうちやに、ゆでキャベツ キャロットスープ	牛乳、ぶたにく、ベーコン	キャベツ、にんじん、たまねぎ パセリ	こめこいりパン、さとう ごま、こむぎこ、バター なまクリーム	こうちや、す、ガラスープ しお、みりん、こしょう、ワイン しょうゆ	669	31.7
					1ヶ月平均	651	26.4

※諸事情により献立が変更される場合がありますので、ご承知おきください。
※毎月第3日曜日の前後2週間の間で「みえ地物一番給食の日」を設定し地元食材を多く取り入れています。
今月の「みえ地物一番給食の日」は17日と18日です。

家庭通信

ご入学・ご進級おめでとございます

希望に満ちた春、1年生を迎え新学期がスタートしました。学校給食は、栄養のバランスのとれた食事を食べることを通して望ましい人間関係や感謝の気持ちを培い、食事の自己管理能力を養い、日々の健康増進を図ろうとするものです。献立の作成にあたっては、子どもの嗜好の偏りをなくすように気を配り、食文化を伝えたり、家庭の食事の手本となるように努めています。

三重県では毎月第3日曜日前後の2週間間に『みえ地物一番給食の日』を設定し、保護者、地域へ発信するとともに地場産物を活用した学校給食の定着をめざしています。伊勢市においても特にこの日と19日の[食育の日]には地元や近郊の季節の産物や特産品を献立に取り入れるようにしています。

