

令和3年3月 学校給食予定献立表 (A・Bグループ)

今月の給食目標：

伊勢市教育委員会
伊勢市立四郷小学校

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月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			636	23.7
	とうふのちゅうかに	ひまわりあぶら、かたくりこ ごまあぶら、さんおんとう	ぶたにく、とうふ	しょうが、にんにく、ねぎ たまねぎ、にんじん たけのこ、しいたけ	さけ、ガラスープ、しお こしょう、こいくちしょうゆ		
	はるさめサラダ	はるさめ、ごま ごまあぶら、さんおんとう	いか	キャベツ、にんじん、きゅうり	ワイン、こいくちしょうゆ す、うすくちしょうゆ		
2火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			612	28.4
	しそふりかけ			しそふりかけ			
	さわらのねぎソースかけ	ひまわりあぶら、さんおんとう かたくりこ	さわら	しょうが、ねぎ	さけ、こいくちしょうゆ、す		
	ゆでキャベツ			キャベツ			
	だいちとあらめのいために	ひまわりあぶら、さんおんとう	だいち、あらめ	にんじん、しめじ	みりん、こいくちしょうゆ かつおぶし		
3水	ちらしずし	米、麦、さんおんとう ひまわりあぶら	たまごとりにく、のり	にんじん、さやえんどう 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	641	23.7
	牛乳		牛乳				
	なのはなのすましじる		とうふ	たまねぎ、えのきたけ なのはな	こいくちしょうゆ、かつおぶし うすくちしょうゆ、こんぶ		
	ももゼリー	さんおんとう	かんてん	ももジュース			
4木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			651	23.4
	にくじゃが	じゃがいも、ひまわりあぶら さんおんとう	ぶたにく	たまねぎ、にんじん こんにやく	さけ、こいくちしょうゆ		
	だいこんとちくわのわふうサラダ	ひまわりあぶら、ごま さんおんとう	ちくわ	だいこん、こまつな、とうもろこし	す、こいくちしょうゆ		
5金	あげパン	パン、ひまわりあぶら じょうはくとう	きなこ			644	25.6
	牛乳		牛乳				
	たまごとウインナーのいためもの	ひまわりあぶら	たまご、ウインナー	たまねぎ、ブロッコリー	しお、こしょう、こいくちしょうゆ		
	キャベツとじゃがいものスープ	じゃがいも		キャベツ、にんじん、えのきたけ	ガラスープ、うすくちしょうゆ しお、こしょう		
8月	チキンライス	米、麦、ひまわりあぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん グリーンピース	ワイン、ケチャップ、ガラスープ ウスターソース、しお、こしょう	630	23.2
	牛乳		牛乳				
	だいこんとマカロニのスープ	マカロニ		だいこん、しめじ、パセリ	ガラスープ、うすくちしょうゆ しお、こしょう		
	いちごヨーグルト		いちごヨーグルト				
9火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			675	26.1
	さけのごまマヨネーズやき こふきいも	マヨネーズ、ごま じゃがいも	さけ		さけ、こいくちしょうゆ しお、こしょう		
	かんとうに	さんおんとう	あつあげ、こんぶ	だいこん、こんにやく、にんじん	こいくちしょうゆ、さけ みりん、かつおぶし		
10水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			609	24.6
	てづくりひじきつくだに	ごま、さんおんとう	ひじき		たまりじょうゆ、みりん、す		
	ちくぜんに	ひまわりあぶら、さんおんとう	とりにく	ごぼう、たけのこ、こんにやく れんこん、にんじん、しいたけ	さけ、みりん こいくちしょうゆ、かつおぶし		
	はくさいとほうれんそうのひたし	さんおんとう	あぶらあげ	はくさい、ほうれんそう	こいくちしょうゆ		
11木	わかめごはん	米、麦	わかめ			679	23.3
	牛乳		牛乳				
	おこのみあげ	こむぎこ、かたくりこ ひまわりあぶら、さんおんとう	えび、ちりめんじゃこ あおのり、はなかつお	キャベツ、しょうが、にんじん	さけ、ケチャップ ウスターソース		
	ぶたじる	さといも	ぶたにく、とうふ、みそ	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ	にぼし		
12金	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			662	29.2
	ツナポテトグラタン	じゃがいも、バター こむぎこ、ひまわりあぶら	調理用牛乳 まぐろあぶらづけ、チーズ	たまねぎ、にんじん、パセリ	しお、こしょう		
	たまごともやしのスープ		たまご	もやし、えのきたけ	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		
15月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			662	22.1
	にくだんごのスープに	かたくりこ	とりにく	にんじん、しいたけ、しょうが たけのこ、はくさい、にら	こいくちしょうゆ、ガラスープ しお、こしょう		
	ビーフのごまソースサラダ	ビーフ、マヨネーズ、ごま ごまあぶら、さんおんとう	ベーコン	キャベツ、しょうが	す、こいくちしょうゆ		
16火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			647	26.4
	しいらのピリからあげ	ひまわりあぶら、ごまあぶら ごま、かたくりこ、さんおんとう	しいら	しょうが、にんにく	さけ、こいくちしょうゆ とうがらし、みりん、す		
	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		
	のっぺいじる	さといも、かたくりこ	あぶらあげ	だいこん、にんじん、こんにやく しめじ、ねぎ	かつおぶし、こいくちしょうゆ こんぶ、うすくちしょうゆ		
17水	ビーフカレーライス	米、麦、ひまわりあぶら こむぎこ、じゃがいも 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	701	20.6
	ふくじんづけ			ふくじんづけ			
	牛乳		牛乳				
	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、きゅうり にんじん、パイン	す、しお、こしょう		

6年生が考えたメニューを参考にしました

6年生が考えたメニューを参考にしました

6年生が考えたメニューを参考にしました



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				
18 木	ぶたにくとひじきのまぜごはん	米、麦、ひまわりあぶらさんおんとう	ぶたにく、ひじき、ちくわ	しょうが	さけみりん、たまりじょうゆ	652	24.4	
	牛乳		牛乳					
	わふういりたまご	ひまわりあぶら、かたくりこさんおんとう	たまご	にんじん、ほうれんそう				こいくちしょうゆ、しおかつおぶし
	だいこんのみそしる		とうふ、みそ	だいこん、たまねぎ、ねぎ				にぼし
ごかしよさんみかんゼリー	さんおんとう	かんでん	みかんジュース					

※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15日と18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。
 ※3日は、「ひなまつり」にちなんだ献立です。

1ヶ月平均	650	24.6
-------	-----	------

家庭通信欄

1年間の食生活を振り返りましょう

みなさんはこの1年間、家や学校でどのような食生活をおくってききましたか？自分自身の食生活を振り返ってみましょう。
 質問に答えて「はい」「いいえ」に進みましょう。

