

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		
	ビーフンのごまソースサラダ	ビーフン、マヨネーズ、ごま ごまあぶら、さんおんとう	ベーコン	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。

