

令和4年3月 学校給食予定献立表 (A・Bグループ)

こんげつ きやうしよくめいよう
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 火	ちゅうかはん	米, 麦, ひまわりあぶらかたくりこ	ぶたにく, えび	ほしいたけ, にんじん, たまねぎ, はくさい, チンゲンサイ	さけ, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, ガラスープ, しお, こしょう	645	23.8
	牛乳		牛乳				
	めかぶスープ		たまご, めかぶ	もやし, ねぎ	ガラスープ, こいくちしょうゆ, しお, こしょう		
	フルーツポンチ			みかん, バイン, もも			
2 水	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			636	20.3
	にくじゃが	ひまわりあぶら, じゃがいも, さんおんとう	ぎゅうにく	たまねぎ, にんじん, こんにやく, さやいんげん	さけ, こいくちしょうゆ		
	きりほしだいこんのごまあえ	さんおんとう, ひまわりあぶら, ごま	あぶらあげ	きりほしだいこん, みずな, にんじん	こいくちしょうゆ		
3 木	ちらしずし	米, 麦, さんおんとう, ひまわりあぶら	まぐろあぶらづけ, たまごのり	きゅうり, 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)	こいくちしょうゆ, しお, ちらしずしのもと	649	23.4
	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, だいこん, なのはな	こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, かつおぶし, 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 金	こめこいりまるがたパン, 牛乳	パン	牛乳			688	29.9
	とりにくのからあげ	かたくりこ, ひまわりあぶら, ごま	とりにく	しょうが, キャベツ	こいくちしょうゆ, さけ		
	じゃがいものスープ	じゃがいも		たまねぎ, にんじん, とうもろこし	ガラスープ, こいくちしょうゆ, しお, こしょう		
7 月	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			601	27.1
	さばのしおやき		さば				
	かんとうに	さといも, さんおんとう	こんぶ, あつあげ	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		
8 火	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			645	25.7
	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	とりにく, 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		
9 水	キムチチャーハン	米, 麦, ひまわりあぶら, ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ, にんじん, ピーマン, キムチ	さけ, こいくちしょうゆ, しお, うすくちしょうゆ, ガラスープ	605	20.8
	牛乳		牛乳				
	こまつなのスープ			こまつな, にんじん, たまねぎ, えのき	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		
10 木	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		617	28.0
	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳				
	てづくりひじきつくだに	さんおんとう	ちりめんじゃこ, はなかつお, ひじき		たまりしょうゆ, 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, ほしいたけ, ねぎ	かつおぶし, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, みりん		
11 金	はくさいのひたし	さんおんとう	あぶらあげ	はくさい, もやし, ほうれんそう	こいくちしょうゆ	642	27.4
	あげパン	パン, ひまわりあぶら, さんおんとう	きなこ				
	牛乳		牛乳				
	ぶたにくのこうちやに	さんおんとう, ごま	ぶたにく		こうちや, こいくちしょうゆ, す, みりん		
14 月	ゆでキャベツ			キャベツ		682	25.7
	チンゲンサイのスープ			チンゲンサイ, にんじん, たまねぎ	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		
	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳				
	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, ごま	さわら	しょうが	さけ, こいくちしょうゆ, みりん		
15 火	こふきいも	じゃがいも			しお, こしょう	608	29.5
	だいこんとこんぶのもの	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	かつおぶし, こいくちしょうゆ, みりん		
	とりにくであらめのまぜごはん	米, 麦, ひまわりあぶら, さんおんとう	とりにく, あらめ	しょうが, にんじん	さけ, みりん, たまりしょうゆ		
	牛乳		牛乳				
しいらのねぎマヨネーズやき	マヨネーズ	しいら	ねぎ	さけ, こいくちしょうゆ			
はくさいともやしのみそしる		みそ	はくさい, もやし, にんじん, しいたけ	にぼし			

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 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			604	24.9
	ジャンボシューマイ	ひまわりあぶら シューマイのかわ	ぶたにく	たまねぎ、ほししいたけ にら、しょうが	しお、こしょう、こいくちしょうゆ さけ、す		
	ゆでキャベツ ちゅうかスープ		とうふ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	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		
17 木	だいきり 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、だいず	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 ウスターソース、しお、こしょう	695	25.6
	ふくじんづけ 牛乳		牛乳	ふくじんづけ			
	たまごのごまいりドレッシングサラダ	ひまわりあぶら、さんおんどう ごま	たまご	キャベツ、きゅうり	しお、す、こしょう		
<p>※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17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「桃の節句」にちなんだ献立です。</p>					1ヶ月平均	640	25.5

家庭通信欄