

令和4年7月 学校給食予定献立表

今月の給食目標： みんなで楽しく食べよう

伊勢市教育委員会
伊勢市立上野小学校

| 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 金 | コッペパン、牛乳 | パン | 牛乳 | | | 593 | 24.0 |
| | りんごジャム | りんごジャム | | | | | |
| | なつやすいのポトフ | じゃがいも | ぶたにく | にんじん、たまねぎ、トマト、セロリー | しろワイン、ガラスープ、ローリエ、うすくちしょうゆ、しお、こしょう | | |
| 4 月 | むぎごはん、牛乳 | 米、麦 | 牛乳 | | | 641 | 27.9 |
| | とりのねぎごまソースかけ | ごまあぶら、さんおんとう、かたくり、ごま | とりにく | しょうが、ねぎ | さけ、こいくちしょうゆ、す | | |
| | きりほしだいこんとこんぶのにももの | さんおんとう | こんぶ、あぶらあげ | きりほしだいこん、ほししいたけ、にんじん | しお、こしょう、こいくちしょうゆ、さけ、みりん、かつおぶし | | |
| 5 火 | むぎごはん、牛乳 | 米、麦 | 牛乳 | | | 617 | 23.4 |
| | ちくわのカラフルあげ | ごむぎこ、かたくり、さんおんとう、ひまわりあぶら | ちくわ | にがうり、にんじん | しお | | |
| | もやしとほうれんそうのごまあえ | ごま | | もやし、ほうれんそう | うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、さけ、みりん、かつおぶし | | |
| 6 水 | むぎごはん、牛乳 | 米、麦 | 牛乳 | | | 626 | 24.9 |
| | ひややっこ | ひまわりあぶら | とうふ、はなかつお | なす、ピーマン、にんじん、たまねぎ、キャベツ | こいくちしょうゆ | | |
| | なすとぶたにくのみそいため | さんおんとう | ぶたにく、みそ | たまねぎ、キャベツ | さけ、みりん | | |
| 7 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、えだまめ、ちらしずしのもと(にんじん、たけのこ、かんぴょう、れんこん、しいたけ) | ちらしずしのもと、こいくちしょうゆ、さけ、しお | 649 | 24.1 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | |
| | たなばたそうめんじる | そうめん | | えのきたけ、にんじん、だいこん、オクラ | こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、かつおぶし、こんぶ | | |
| 8 金 | コッペパン、牛乳 | パン | 牛乳 | | | 603 | 24.8 |
| | いちごジャム | いちごジャム | | | | | |
| | チリコンカン | ひまわりあぶら、じゃがいも | だいた、とりにく | にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、トマトピューレ | あかワイン、ガラスープ、チリパウダー、パプリカ、チリソース、しお、こしょう | | |
| 11 月 | むぎごはん、牛乳 | 米、麦 | 牛乳 | | | 604 | 24.4 |
| | チャンプルー | ひまわりあぶら、さんおんとう | とうふ、ぶたにく、さつまあげ、たまご | キャベツ、にんじん、たまねぎ、にがうり | さけ、しお、こいくちしょうゆ、みりん | | |
| | かぼちゃのみそじる | | みそ | だいこん、かぼちゃ、えのきたけ、ねぎ | にぼし | | |
| 12 火 | むぎごはん、牛乳 | 米、麦 | 牛乳 | | | 699 | 26.1 |
| | にくじゃが | じゃがいも、さんおんとう | ぎゅうにく | たまねぎ、にんじん、こんにゃく、さやいんげん | さけ、こいくちしょうゆ | | |
| | ごまあえ | さんおんとう、ごま | ちりめんじゃこ、あぶらあげ | もやし、きゅうり、にんじん | こいくちしょうゆ | | |
| 13 水 | むぎごはん、牛乳 | 米、麦 | 牛乳 | | | 633 | 23.5 |
| | ひじきとぶたにくのごはん | さんおんとう | ぶたにく、ひじき、たまご | ねぎ、しょうが、にんじん | こいくちしょうゆ、さけ、しお | | |
| | ぐだくさんじる | じゃがいも | | にんじん、はくさい、しいたけ、モロヘイヤ | こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、かつおぶし、こんぶ | | |
| 14 木 | れいとうヨーグルト | | れいとうヨーグルト | | | 597 | 25.8 |
| | むぎごはん、牛乳 | 米、麦 | 牛乳 | | | | |
| | あじつけのり | | あじつけのり | | | | |
| 15 金 | サラダうどん | うどん、ひまわりあぶら、さんおんとう | とりにく | キャベツ、にんじん、きゅうり | しろワイン、しお、こしょう | 684 | 26.3 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | |
| | だいたとこうやどうふのりごまあげ | かたくり、ひまわりあぶら、ごま | だいた、こうやどうふ、あおのり | | しお | | |

| 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 | | | |
| 19 火 | 食育の日 なつやさいのポークカレーライス | 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 | ぶたにく | にんにく、しょうが、セロリー たまねぎ、にんじん、なす ピーマン、りんごピューレ トマトピューレ | あかワイン、カレーコ ロリーエ、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 | 669 | 23.3 |
| | ふくじんづけ 牛乳 | | 牛乳 | ふくじんづけ | | | |
| | あらめのマリネサラダ | さんおんとう ひまわりあぶら | あらめ、まぐろあぶらづけ | キャベツ、きゅうり にんじん | こいくちしょうゆ、みりん す、しお、こしょう | | |
| 20 水 | むぎごはん、牛乳 | 米、麦 | 牛乳 | | | 654 | 26.0 |
| | とりにくのピリからあげ | かたくりこ、ひまわりあぶら ごま、さんおんとう ごまあぶら | とりにく | 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 | | |
| | そえやさい | | | こまつな、とうもろこし | | | |
| | かきたまじる | かたくりこ | たまご、とうふ | だいこん、にんじん、しめじ 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 | | |
| 1ヶ月平均 | | | | | 636 | 25.0 | |

※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11日と13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、太字は三重県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。
 ※1日は「半夏生」(7月2日)、7日は「七夕」にちなんだ献立です。

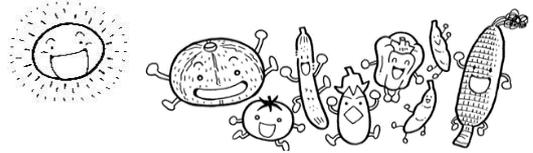
※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」をもとに算出しています。

家庭通信欄

いよいよ夏本番になり、毎日暑い日が続いています。この季節は、炎天下で活動したり、冷房の効いた部屋で過ごしたりと、気温差の大きい中で過ごすことも多くなります。夏バテや熱中症にならないように、水分や食事のとり方を工夫して元気に夏を乗り切りましょう。

夏野菜を食べよう！

旬の夏野菜がたくさん出回る時期になりました。太陽をたっぷり浴びて育った夏野菜には、暑い季節にぴったりのパワーがあります。今月の給食にもたくさんの夏野菜が登場します。



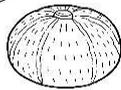
★印は今月の給食に登場する夏野菜の献立名です。



にがうり (ゴーヤ)

にがうりは沖縄県で昔から食べられている野菜のひとつです。疲労回復に役立つビタミンAとCがたくさん含まれています。

- ★5日(火)ちくわのカラフル揚げ
- ★11日(月)チャンプルー



かぼちゃ

かぼちゃのきれいな黄色にはビタミンAのもとになる「βカロテン」が多く含まれています。特に、肌の調子を整え、目の健康に役立ちます。

- ★11日(月)かぼちゃのみそ汁



トマト

トマトの真っ赤な色のもとにはリコピンという色素です。リコピンは日光にあたるほど増えて赤くなるため、赤いトマトほど栄養があります。からだを冷やすはたらきがあり、夏にぴったりの野菜です。

また、高血圧の予防や、肌の健康に役立ちます。

- ★1日(金)夏野菜のポトフ
- ★8日(金)チリコンカン
- ★14日(木)ミネストローネスープ



ピーマン

ビタミンAとCが多く、からだの免疫力を高め、病気からからだを守ってくれるはたらきがあります。

- ★6日(水)なすと豚肉のみそ炒め
- ★19日(火)夏野菜のカレーライス



オクラ

切ると星の形をしている野菜です。ねばねばの成分には胃や腸の粘膜を守るはたらきがあります。

- ★7日(木)七夕そうめん汁



モロヘイヤ

モロヘイヤはアラビア語で「王様の野菜」という意味があります。ビタミンAやC、カルシウムがたっぷり含まれているのが特徴です。ねばねばの成分には胃や腸の粘膜を守るはたらきがあります。★13日(水)真だくさん汁



なす

なすにはからだを冷やすはたらきがあり、夏にぴったりの野菜です。紫色はナスニンという色素で、肌の老化を防いだり、目の疲れを癒してくれたりするはたらきがあります。

- ★6日(水)なすと豚肉のみそ炒め
- ★19日(火)夏野菜のカレーライス