

# 平成31年4月 学校給食予定献立表 (A・Bグループ共通)

今月の給食目標： 協力して準備をしよう

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			
11	木	ちらしずし、牛乳 すましじる、アセロラゼリー	むぎごはん、さとう あぶら	牛乳、まぐろあぶらづけ たまご、のり、とうふ、かんでん	にんじん、たけのこ、れんこん しいたけ、かんぴょう さやいんげん、しめじ、たまねぎ ねぎ、アセロラジュース	しお、しょうゆ かつおぶし、こんぶ	661	23.9
12	金	コッペパン、いちごジャム、牛乳 ウインナーとポテトのチーズやき キャベツスープ	パン、いちごジャム じゃがいも、あぶら	牛乳、ウインナー、チーズ	たまねぎ、とうもろこし キャベツ、にんじん えのきたけ	しお、こしょう ガラスープ、しょうゆ	628	23.9
15	月	チキンカレーライス、ふくじんづけ 牛乳 フルーツのヨーグルトあえ	むぎごはん、あぶら じゃがいも、こむぎこ バター、カラメル、さとう	牛乳、とりにく、ヨーグルト	にんにく、セロリ、しょうが たまねぎ、にんじん、りんごピューレ トマトピューレ、みかん パイン、もも、ふくじんづけ	ワイン、カレーこ、ローリエ ガラスープ、オールスパイス しょうゆ、ウスターソース しお、こしょう	696	21.3
16	火	むぎごはん、牛乳 さけのしおやき、こふきいも かきたまじる	むぎごはん、じゃがいも かたくりこ	牛乳、さけ、たまご、とうふ	にんじん、えのきたけ たまねぎ、ほうれんそう	しお、こしょう、しょうゆ かつおぶし、こんぶ	604	28.2
17	水	ひじきそぼろごはん、牛乳 けんちんじる ごかしよさんみかんゼリー	むぎごはん、あぶら さとう、かたくりこ	牛乳、とりにく、ひじき たまご、とうふ、あぶらあげ かんでん	ねぎ、しょうが、にんじん さやいんげん、ごぼう、だいこん こまつな、みかんジュース	しょうゆ、さけ、しお かつおぶし、こんぶ	633	23.7
18	木	むぎごはん、牛乳 ホイコーロー、ナムル	むぎごはん、あぶら さとう、かたくりこ ごまあぶら、ごま	牛乳、ぶたにく、みそ	にんにく、しょうが、キャベツ しろねぎ、ピーマン、もやし ほうれんそう、にんじん	しょうゆ、さけ、とうがらし す	638	25.5
19	金	こめこいりまるがたパン、牛乳 かつおとだいたいのケチャップがらめ ゆでキャベツ、ポテトスープ	パン、かたくりこ あぶら、さとう、じゃがいも	牛乳、かつお、だいたい	しょうが、キャベツ にんじん、たまねぎ、パセリ	さけ、ケチャップ ウスターソース、しお ガラスープ、しょうゆ、こしょう	670	29.4
20	土	やきそば、牛乳 フルーツポンチ	ちゅうかめん、あぶら	牛乳、ぶたにく、あおのり	キャベツ、にんじん たまねぎ、みかん、パイン、もも	とんかつソース ウスターソース しお、こしょう	612	21.3
23	火	むぎごはん、牛乳 しいらのフライ、ゆでキャベツ じゃがいものみそじる	むぎごはん、こむぎこ かたくりこ、パンこ あぶら、じゃがいも	牛乳、しいら、あぶらあげ わかめ、みそ	キャベツ、にんじん えのきたけ、ねぎ	しお、こしょう ウスターソース、にぼし	661	26.0
24	水	むぎごはん、牛乳 とうふのちゅうかに はるさめサラダ	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、ごま	牛乳、とりにく、とうふ たまご	しょうが、にんにく、ねぎ、たまねぎ にんじん、しいたけ キャベツ、きゅうり	さけ、ガラスープ しお、こしょう、しょうゆ、す	646	24.9
25	木	むぎごはん、牛乳 ぶたにくのしょうがいため いそかあえ	むぎごはん、あぶら さとう、ごま	牛乳、ぶたにく ちりめんじゃこ、のり	しょうが、にんじん ピーマン、たまねぎ こまつな、もやし	さけ、しょうゆ、みりん	612	25.5
26	金	コッペパン、牛乳 チキンのクリームに ドレッシングサラダ	パン、あぶら、じゃがいも こむぎこ、バター なまクリーム、さとう	牛乳、とりにく、調理用牛乳	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり とうもろこし	ワイン、ガラスープ ローリエ、しお、こしょう、す	643	26.1

1ヶ月平均	642	25.0
-------	-----	------

※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週間の中で『みえ地物一番給食の日』を設定しています。今月は、17日と23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。  
 ※11日は入学・進級お祝い献立です。

## 家庭通信



## ご入学・ご進級おめでとうございます！



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。学校生活を楽しく送るためには、規則正しい生活習慣を身に付けることが大切です。早寝早起きを心がけ、バランスのよい朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

学校給食の役割は、いろいろな食材を使った、栄養バランスのとれた食事をとることを通して、食について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。また、学級の仲間と食事をする中で望ましい人間関係を築き、自然や働く人への感謝の気持ちを培う役割もあります。「生きた教材」としての学校給食は、給食の時間をはじめ、授業などで食育のために活用されています。

献立の作成にあたっては、子どもの嗜好の偏りがなくなることを願い、さまざまな食材や料理を取り入れるように気を配っています。また、食文化の伝承や、地域食材の積極的な活用に努め、家庭の食事の手本となるよう心がけています。

三重県では毎月第3日曜日とその前日の土曜日を『みえ地物一番の日』としています。学校給食においては、毎月第3日曜日前後の2週間の中で『みえ地物一番給食の日』を設定し、地場産物を活用した学校給食や食育の取組をすすめています。また、6月（食育月間）と11月の年2回を強化月間とし、取組の定着を図っています。伊勢市においても、特にこの日と19日の『食育の日』、強化月間には地元や近郊の季節の産物や特産品を献立に積極的に取り入れるよう、努めています。

