

令和元年7月 学校給食予定献立表 (Bグループ)

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 からだの調子をとる食品			
1 月	ベーコンあおじそごはん、牛乳 たまごやさいのいためもの みそしる	むぎごはん、あぶらごま、さとう、かたくりこ	牛乳、ベーコン、たまごとうふ、わかめ、みそ	あおじそ、レモンかじゅう、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ねぎ	しょうゆ、しお、かつおぶしにぼし	605	22.1
2 火	むぎごはん、牛乳 とうふとこのチリソース もやし、のちゅうかあえ	むぎごはん、かたくりこ、あぶら、さとう、こまあぶらごま	牛乳、たこちくわ、とうふ、あぶらあげ	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり	しょうゆ、とうがらし、チリソース、ケチャップ、しお、す	641	22.5
3 水	むぎごはん、牛乳 にじやが、ひじきのわふうサラダ	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、さとう	牛乳、ぶたにく、ひじき	たまねぎ、にんじん、こんにやく、さやいんげん、キャベツ、ほうれんそう、とうもろこし	さけ、しょうゆ、みりん、す	634	22.0
4 木	さんしょつツナそぼろごはん、牛乳 かきたまじる、すいか	むぎごはん、さとう、あぶら、じゃがいも、かたくりこ	牛乳、まぐろあぶらづけ、たまご、あぶらあげ	にんじん、えだまめ、しめじ、ねぎ、すいか	しょうゆ、さけ、かつおぶし、こんぶ	642	24.5
5 金	コッペパン、りんごジャム、牛乳 とりのカレーやき、ゆでやさい ミネストローネスープ	パン、あぶら、じゃがいも、りんごジャム	牛乳、とりにく	しょうが、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、にんにく、セロリ、トマト、とうもろこし、ピーマン	しょうゆ、さけ、カレーこし、お、ガラスープ、こしょう	605	26.7
8 月	むぎごはん、牛乳 さけのしおやき、こふきいも めひびとうふのしるもの	むぎごはん、じゃがいも	牛乳、さけ、めひび、とうふ、あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、ねぎ	しお、こしょう、しょうゆ、かつおぶし、こんぶ	602	27.3
9 火	ぶたにくピビンバ、牛乳 とうがんスープ、メロン	むぎごはん、あぶら、さとう、ごま、こまあぶら	牛乳、ぶたにく、たまご	にんにく、にんじん、もやし、きゅうり、とうがらし、たまねぎ、しめじ、ねぎ、メロン	さけ、しょうゆ、しお、とうがらし、ガラスープ、こしょう	605	23.2
10 水	わかめごはん、牛乳 とりにくじゃがいものあますあえ キャベツとこまつなのひたし	むぎごはん、かたくりこ、じゃがいも、あぶら、さとう	牛乳、わかめ、とりにく	しょうが、にんじん、たまねぎ、ねぎ、キャベツ、こまつな、とうもろこし	さけ、しょうゆ、す	652	22.5
11 木	むぎごはん、牛乳 マーボーなす、パンサンスー	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	牛乳、ぶたにく、たまご、みそ	にんにく、たまねぎ、にんじん、なす、キャベツ、きゅうり	さけ、とうがらし、しょうゆ、しお、す、みりん	692	25.6
12 金	サラダうどん、牛乳 だいちとごさかなとちくわのあげに カクテルポンチ	うどん、あぶら、さとう、かたくりこ、ごま、カクテルゼリー	牛乳、ベーコン、だいち、ちりめんじゃこ、ちくわ	キャベツ、にんじん、きゅうり、もも、パイン、みかん	しょうゆ、す、かつおぶし、みりん	695	24.2
16 火	むぎごはん、あじつけのり、牛乳 ひやっこ、けいちゃん	むぎごはん、あぶら	牛乳、とうふ、はなかつお、とりにく、のり	にんにく、しょうが、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	しょうゆ、さけ、みりん、しお、こしょう	602	27.4
17 水	ポークカレーライス、ふくじんづけ 牛乳、ごまドレッシングサラダ	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、キャラメル、さとう、ねりごま、ごまあぶら	牛乳、ぶたにく	にんにく、セロリ、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、ビュレ、トマト、ビュレ、キャベツ、きゅうり、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、す	689	22.5
18 木	むぎごはん、つくりひじきづくだに 牛乳、じゃがいも、チャンプルー かぼちゃとモロヘイヤのみそしる	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、さとう、ごま	牛乳、とうふ、ぶたにく、たまご、あぶらあげ、みそ、ちりめんじゃこ、ひじき	にんじん、たまねぎ、にがうり、かぼちゃ、しいたけ、モロヘイヤ	さけ、しお、しょうゆ、みりん、にぼし、たまじょうゆ、す	651	25.1
19 金	コッペパン、いちごジャム、牛乳 なすのミートグラタン たまごとキャベツのスープ	パン、マカロニ、あぶら、かたくりこ、いちごジャム	牛乳、とりにく、チーズ、たまご	なす、にんにく、たまねぎ、トマト、ビュレ、にんじん、キャベツ、パセリ	ワイン、ケチャップ、ウスターソース、しお、こしょう、ガラスープ、しょうゆ	649	27.9
1ヶ月平均						640	24.5

※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。
※2日は「半夏生」にちなんで献立です。


家庭通信

「旬」の夏野菜を食べよう


旬という言葉を知っていますか。旬とはたくさん収穫でき、1年を通して最も栄養価が高く、身体に必要な栄養素が詰まっていておいしく食べることができる時期のことをいいます。6～8月に旬を迎える野菜を夏野菜といえます。夏野菜は、身体をつくる栄養素である無機質(ミネラル)を多く含んでいます。また、水分を多く含んでいるので水分補給にもなり、身体にこもった熱を冷やしてくれるため、汗を多くかく夏にととても適しています。旬の野菜を知り、たくさん食べてほしいと考え、献立にもピーマンやトマト、なす、きゅうり、えだまめ、しそ、にがうり、かぼちゃ、とうがん、モロヘイヤ、など様々な野菜を使用しました。また、そのほかの季節にもそれぞれの時期に旬の野菜があり、献立にも取り入れています。日本の四季(春夏秋冬)を感じながら、その時期にあった旬の野菜を意識し、楽しんで食べましょう。



にがうり
ゴーヤともいいます。ビタミンCやカリウムが多く含まれていて、免疫力を向上させ、病気にかけにくい身体をつくってくれます。独特の苦みもおいしさのうちの1つです。



トマト
赤色はリコピンという栄養で、日焼けで傷んだ皮膚を守ってくれる作用があります。生で食べるだけでなく、スープや炒め物など加熱してもおいしく食べられます。



なす
むらさき色の皮はナスニンという栄養たっぷりのしるしです。しっかり洗い、皮ごと食べるとよりよく栄養がとれます。油との相性がよいので、油で調理すると色や食感がよくなります。

★旬の食材を使った料理に
チャレンジしてみませんか

夏休みは、調理にチャレンジする絶好の機会です。どんな食材を使うか、どんな料理を作るか、どんな順番で調理するか、計画を立ててから調理しましょう。旬の食材を使った料理をするといいですね。火を使うときや、包丁を取り扱うときなどは、大人と一緒にし、十分に注意しましょう。