

令和7年12月 学校給食予定献立表

伊勢市教育委員会
伊勢市立東大湊小学校

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	振替休日						
2	火	むぎごはん、牛乳 とりにくとあつあげのいためもの はるさめのサラダ	米、麦 ひまわりあぶら さんおんとう、ごまあぶら はるさめ、さんおんとう ごまあぶら、ごま	牛乳 とりにく、あつあげ	たまねぎ、にんじん さやいんげん キャベツ、にんじん とうもろこし	さけ、こいくちしょうゆ、しお みりん す こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	598	25.3
3	水	にくみそひじきそばごはん 牛乳 かきたまじる さつまいもチップス	米、麦、ひまわりあぶら さんおんとう かたくりこ さつまいも ひまわりあぶら	ぶたにく、だいず、ひじき みそ 牛乳 たまご	しょうが、たまねぎ、ねぎ にんじん はくさい、えのきたけ こまつな	こいくちしょうゆ、さけ みりん こいくちしょうゆ、こんぶ うすくちしょうゆ かつおぶし しお	680	23.8
4	木	チキンカレーライス ふくじんづけ 牛乳 パインドレッシングサラダ	米、麦、ひまわりあぶら じゃがいも、こむぎこ カラメル さんおんとう ひまわりあぶら	とりにく 牛乳	にんにく、しょうが、セロリー たまねぎ、りんごピューレ にんじん、トマトピューレ ふくじんづけ キャベツ、にんじん ブロッコリー、パイン	しろワイン、ガラスープ オールスパイス、カレーこ ウスターソース、ローリエ こいくちしょうゆ しお、こしょう す、しお、こしょう	617	22.4
5	金	こがたコッパン牛乳 ちゅうかそば ごぼうサラダ	パン ちゅうかめん、ごまあぶら さんおんとう、マヨネーズ	牛乳 ぶたにく	はくさい、もやし チンゲンサイ ごぼう、にんじん、きゅうり とうもろこし	ガラスープ、しお、こしょう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ す、こいくちしょうゆ	588	24.1
8	月	むぎごはん、牛乳 さめのマイヤーレモンあげ おんやさい みそしる	米、麦 かたくりこ、さんおんとう ひまわりあぶら じゃがいも あぶらあげ、わかめ、みそ	牛乳 さめ あぶらあげ、わかめ、みそ	マイヤーレモン レモンかじゅう ブロッコリー たまねぎ、しめじ、みずな にんじん	さけ、こいくちしょうゆ みりん しお、こしょう にぼし	623	26.6
9	火	むぎごはん、牛乳 おやこに のりあえ	米、麦 さんおんとう さんおんとう	牛乳 とりにく、たまご まぐろあぶらづけ、のり	にんじん、たまねぎ、ねぎ ほししいたけ はくさい、こまつな	こいくちしょうゆ、みりん うすくちしょうゆ、しお、さけ かつおぶし こいくちしょうゆ	590	28.5
10	水	むぎごはん、牛乳 しそふりかけ てづくりジャンボシューマイ ビーフンスープ	米、麦 ひまわりあぶら シューマイのかわ ビーフン、ごま	牛乳 ぶたにく とうふ	しそふりかけ たまねぎ、にら、しょうが だいこん、にんじん チンゲンサイ	しお、こしょう、さけ、す こいくちしょうゆ ガラスープ、しお、こしょう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	598	24.7
11	木	むぎごはん、牛乳 とりすきに もやしのごまずあえ てづくりぶどうゼリー	米、麦 ひまわりあぶら さんおんとう ひまわりあぶら、ごま さんおんとう さんおんとう	牛乳 とりにく、やきどうふ たまご こなかんてん	こんにゃく、にんじん はくさい、しろねぎ もやし、ほうれんそう ぶどうジュース	さけ、こいくちしょうゆ みりん しお、こいくちしょうゆ、す	606	25.2
12	金	きなこあげパン 牛乳 ぶたにくとやさいの ケチャップいため キャベツとじゃがいものスープ	パン、ひまわりあぶら さんおんとう ひまわりあぶら さんおんとう じゃがいも	きなこ 牛乳 ぶたにく	にんじん、たまねぎ ピーマン キャベツ、にんじん えのきたけ	あかワイン、ケチャップ こいくちしょうゆ ウスターソース ガラスープ、しお、こしょう こいくちしょうゆ	595	24.6
15	月	むぎごはん、牛乳 とうふのうまに ひたし ヨーグルト	米、麦 ひまわりあぶら さんおんとう、かたくりこ さんおんとう	牛乳 とりにく、とうふ かまぼこ ヨーグルト	たまねぎ、にんじん しめじ、ねぎ はくさい、にんじん ほうれんそう	さけ、かつおぶし、しお こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ	594	25.0

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 火	わかめごはん	米、麦	わかめ			647	24.4
	牛乳		牛乳				
	かつおとだいずと いものあげに	かたくりこ、さつまいも ひまわりあぶら さんおんとう、ごま	かつお、だいず	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ みりん		
	ミニトマト			ミニトマト			
17 水	きりぼしだいこんのもの	さんおんとう	あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん、こんにやく しいたけ、さやいんげん	こいくちしょうゆ、さけ みりん、かつおぶし	602	27.2
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	とりのみそマヨネーズやき	マヨネーズ	とりにくみそ	たまねぎ	さけ、しお、こしょう		
	けんちんじる	ひまわりあぶら かたくりこ	とうふ、あぶらあげ	にんじん、だいこん ごぼう、さやいんげん みかん	かつおぶし、こんぶ こいくちしょうゆ		
18 木	みかん					617	22.7
	ポークピラフ	米、麦、ひまわりあぶら	ぶたにく	たまねぎ、にんじん	ガラスープ、しお、こしょう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
	牛乳		牛乳				
	ふゆやさいの ぼかぼかたまごスープ	じゃがいも、かたくりこ	たまご	かぶ、にんじん、しょうが	ガラスープ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
19 金	おたのしみデザート	おたのしみデザート				644	30.8
	こめこいりまるがたパン、牛乳	パン	牛乳				
	かぼちゃとチキンのクリームに	ひまわりあぶら こむぎこ	とりにく、調理用牛乳	たまねぎ、にんじん かぼちゃ、ほうれんそう	しろワイン、ガラスープ ローリエ、しお、こしょう		
	かいそうサラダ	ひまわりあぶら さんおんとう、ごま	ちりめんじゃこ、かいそう	キャベツ、きゅうり とうもろこし	す、こいくちしょうゆ		
22 月	食育の日					609	30.0
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	さばのしおやき	さば	さば				
	もやしのごまあえ	ごま	もやし	だいこん、にんじん、ねぎ かぼちゃ、えのきたけ	うすくちしょうゆ にぼし		
	かぼちゃのみそじる		とうふ、あぶらあげ、みそ				

※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(8訂)」をもとに算出しています。

※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日曜日ははさんだ前後1週間で『みえ地物一番給食の日』を設定しています。今月は15日と16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、太字の食材は伊勢市産及び三重県産の予定です。

※給食で使用するお米は伊勢市産「コシヒカリ」です。パンに使用の小麦粉は30%が三重県産「ニシノカオリ」です。飲用牛乳は三重県産です。

※5日は「大雪」(12月7日)、19日は「冬至」(12月22日)にちなんだ献立です。

家庭通信欄

12月22日は冬至です

冬至は、1年で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日で、冬至の日にはかぼちゃを食べる風習があります。それは、かぼちゃにはビタミンAが多くその他にもビタミンCやビタミンEなど、かせ予防に効果がある栄養素が含まれているからです。また、昔は冬場に作物がとれなかったで、夏に収穫して冬まで保存しておける、かぼちゃを食べて冬を過ごしていたことも冬至にかぼちゃを食べる理由です。

19日は、冬至にちなんだ献立「かぼちゃとチキンのクリームに」を食べて元気に過ごしましょう。

冬至の日には「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えがあります。かぼちゃは漢字で「南瓜」と書き、「なんきん」とも読まれ「ん」が2つ付くことから縁起がよいとされています。また、ゆず湯に入るのは、幸運を呼び込む前に体を清める意味や、ゆずの強い香りに邪気を払う意味があると言われています。ゆず湯には、冷えた体を温める効果や香りによるリラックス効果もあります。



かせやインフルエンザに 負けない体の作り方

食 事をきちんと食べる 栄養バランスのよい食事を、1日3食しっかり食べましょう。	休 養・睡眠を十分にとる 十分な休息と睡眠で、抵抗力が高まります。
手 洗い・うがいをする 石けんを使った手洗いとうがいで、病原体に感染する道筋を断ち切ります。	運 動して体を動かす 寒さに負けず、元気に体を動かしましょう。

冬は寒さや空気の乾燥のため、かせやインフルエンザが流行しやすい季節です。病気に負けないために、手洗い、栄養バランスのよい食事と十分な休息、部屋の換気などが大切です。