

令和8年1月 学校給食予定献立表

伊勢市教育委員会
伊勢市立東大淀小学校

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			
13	火	わかめごはん	米、麦	わかめ			590	23.5
		牛乳		牛乳				
		ちくぜんに	ひまわりあぶら、さといも さんおんとう	とりにく	ごぼう、れんこん、にんじん こんにやく、ほししいたけ	みりん、こいくちしょうゆ さけ、かつおぶし		
14	水	キャベツとこまつなのひたし	さんおんとう	あぶらあげ	キャベツ、こまつな	こいくちしょうゆ	607	24.9
		てづくりりんごゼリー	さんおんとう	こなかんてん	りんごジュース			
		むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
15	木	ホイコーロー	ひまわりあぶら、かたくりこ さんおんとう、ごま	ぶたにく、みそ	にんにく、しょうが、キャベツ にんじん、ピーマン	こいくちしょうゆ、さけ とうがらし	601	27.5
		ビーフンたまごスープ	ビーフン、かたくりこ	たまご	たまねぎ、チンゲンサイ	ガラスープ、しお、こしょう こいくちしょうゆ		
		むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
16	金	てづくりふりかけ	ごま、さんおんとう	はなかつお ちりめんじゃこ		こいくちしょうゆ、しお	590	24.7
		こうやどうふのたまごとし	さんおんとう	こうやどうふ、たまご	たまねぎ、にんじん、ねぎ しいたけ	かつおぶし、みりん こいくちしょうゆ		
		のりあえ	さんおんとう	まぐろあぶらづけ、のり	はくさい、ほうれんそう	こいくちしょうゆ		
17	土	こくとうパン、牛乳	パン	牛乳			600	26.2
		かつおとだいずといもの ケチャップがらめ	かたくりこ、ひまわりあぶら じゃがいも、さんおんとう	かつお、だいず	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ ケチャップ、ウスターソース		
		そえやさい			もやし、みずな	うすくちしょうゆ		
18	日	だいこんとしめじのスープ			だいこん、しめじ、にんじん	ガラスープ、しお、こしょう こいくちしょうゆ	587	29.2
		むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
		おでんのにくみそかけ	さんおんとう	あつあげ、とりにく、みそ	だいこん、こんにやく	こいくちしょうゆ、こんぶ かつおぶし、さけ、みりん		
19	月	ごまあえ	さんおんとう、ごま	ちくわ	はくさい、こまつな にんじん	こいくちしょうゆ	629	23.2
		むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
		さばのしおやき		さば				
20	火	ぼかぼかかきたまじる	かたくりこ	たまご	たまねぎ、にんじん、みずな しょうが	かつおぶし、こんぶ こいくちしょうゆ	645	20.7
		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 カラメル	ぶたにく	にんにく、しょうが、セロリー りんごピューレ、たまねぎ トマトピューレ、にんじん	あかワイン、カレー ローリエ、ガラスープ オールスパイス、しお こいくちしょうゆ、こしょう ウスターソース		
		ふくじんづけ			ふくじんづけ			
21	水	牛乳		牛乳			620	22.4
		だいこんとわかめのごまサラダ	ひまわりあぶら、ごま さんおんとう	わかめ	だいこん、にんじん とうもろこし	す、こいくちしょうゆ		
		むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
22	木	とうふのちゅうかに	ひまわりあぶら、かたくりこ さんおんとう、ごまあぶら	とりにく、とうふ	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、しいたけ、ねぎ	さけ、ガラスープ、しお こいくちしょうゆ、こしょう うすくちしょうゆ	613	26.9
		はるさめのマヨネーズサラダ	はるさめ、マヨネーズ さんおんとう、ごまあぶら		にんじん、ほうれんそう もやし	す、こいくちしょうゆ		
		みかん			みかん			
23	金	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			585	24.5
		いちごジャム	いちごジャム					
		いかとさつまいもの あおのりあげ	かたくりこ、さつまいも ひまわりあぶら	いか、あおのり		さけ、しお		
24	土	そえキャベツ			キャベツ	しお	613	26.9
		マカロニスープ	マカロニ		たまねぎ、にんじん、みずな	ガラスープ、しお、こしょう こいくちしょうゆ		
		むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
25	日	てづくりひじきりハンバーグ	パンこ、かたくりこ さんおんとう	ぶたにく、ひじき	たまねぎ、にんじん	あかワイン、ナツメグ、しお こいくちしょうゆ、こしょう みりん	585	24.5
		そえはくさい			はくさい	しお		
		みそしる		とうふ、あぶらあげ、みそ	にんじん、えのきたけ こまつな	にぼし		
26	月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			585	24.5
		しいらのあげに	かたくりこ、さんおんとう ひまわりあぶら、ごま	しいら	しょうが	こいくちしょうゆ さけ、みりん		
		だいこんさい	さといも、ざらめとう	ちくわ、こんぶ	だいこん、にんじん こんにやく	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん、かつおぶし		
27	火	いちご			いちご		585	24.5

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			
28 水	なばなのちらしずし	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	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) なばな	ちらしずしのもと こいくちしょうゆ、しお	645	22.6
	牛乳		牛乳				
	ぐだくさんじる	さつまいも		にんじん、ごぼう、たまねぎ ねぎ	かつおぶし、こんぶ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
29 木	ごかしよさんみかん クラッシュゼリー	さんおんとう	こなかんてん	みかんジュース		615	24.4
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	トマトにくじゃが	ひまわりあぶら じゃがいも、さんおんとう	ぶたにく	たまねぎ、にんじん トマト、トマトピューレ	さけ、こいくちしょうゆ		
30 金	はくさいとたまごのあえもの	ひまわりあぶら さんおんとう	たまご	はくさい、にんじん みずな	しお、こいくちしょうゆ	587	25.8
	いせうどん	うどん、ざらめとう さんおんとう		ねぎ	にぼし、こんぶ、かつおぶし みりん、こいくちしょうゆ たまりしょうゆ		
	牛乳		牛乳				
	とりのからあげ	かたくりこ、ひまわりあぶら	とりにく	しょうが	こいくちしょうゆ、さけ		
	あいませ	さんおんとう、ごま	あぶらあげ	だいこん、にんじん れんこん、ほししいたけ	すしお、うすくちしょうゆ		

※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22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。

※給食で使用のお米は伊勢市産「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。

※20日は「大寒」にちなんで献立です。

※26～30日は全国学校給食週間で、地物食材を多く取り入れています。

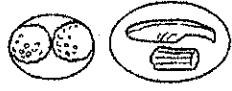
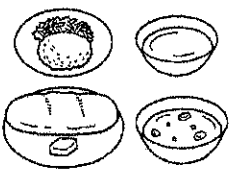
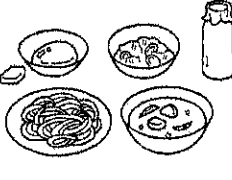
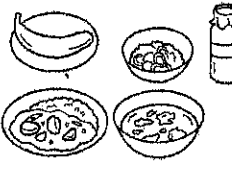
家庭通信欄

1月24日から1月30日は全国学校給食週間です。

日本の学校給食は、山形県の私立忠愛小学校においてお弁当を持ってくるのができない児童を救うために昼食を提供されたことが始まりとされています。第二次世界大戦で一時中断されていましたが、戦後の食糧難により児童の栄養状態が悪化したことから学校給食を必要とする声が高まり、再開されました。まずは試験的に昭和21年12月24日に東京、神奈川、千葉で実施することになり、同日、東京都内の小学校でアメリカのアジア救援公認団体「ララ」からの給食物資の贈呈式が行われ、その日は学校給食感謝の日となりました。その後、冬休みと重ならない1月24日を「学校給食記念日」とし、その日から30日までを「全国学校給食週間」としました。

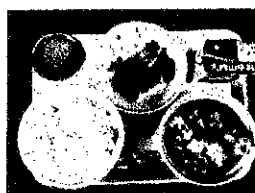
学校給食の献立のうつりかわり

学校給食は時代とともにうつりかわってきました。各時代の代表的な献立例を紹介します。

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
				
おにぎり・塩さけ・ 菜の漬物	ミルク(脱脂粉乳)・ トマトシチュー	コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ ポタージュスープ・コロック・ せんきゃべツ・マーガリン	ソフトめんのカレーあん かけ・牛乳・甘酢あえ・ 果物(黄桃)・チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・ 果物(バナナ)・スープ

現在の学校給食

文部科学省から示されている「学校給食摂取基準」をもとに、伊勢市の児童に合わせた基準を用いて献立を作成しています。栄養摂取のためだけでなく、郷土食や行事食を取り入れ、アレルギーに配慮し、脂質や塩分の摂取量をおさえることなどを考慮し、手作りの給食を実施しています。また、伊勢市では毎月19日の「食育の日」や「みえ地物一番給食の日」には、地元の食材を多く取り入れています。さらに、全国学校給食週間中には、伊勢市の郷土料理である「伊勢うどん」と「あいませ」を大切に伝えていきたい料理として提供します。また、伊勢市と災害時相互応援協定を結んでいる岐阜県中津川市を知る機会のひとつとして、中津川市の郷土料理である「だいこんさい」、中津川市の調理士さんが考えた「トマトにくじゃが」を提供します。



【伊勢市の給食献立例】

- ・むぎごはん
- ・ぎゅうにゅう
- ・おやこに
- ・はくさいとこまつなののりあえ
- ・てづくりごかしよさんみかんゼリー

この日の給食には、伊勢市産コシヒカリ、三重県産牛乳、三重県産鶏肉、三重県産たまご、伊勢市産ねぎ、紀北町産しいたけ、五ヶ所産みかんジュースを使用しています。