

令和8年2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			
								
2	月	ちゅうかはん	米, 麦, ひまわりあぶら かたくくりこ	ぶたにく, えび	にんじん, はくさい チンゲンサイ	さけ, こいくちしょうゆ, しお こしょう, うすくちしょうゆ ガラスープ	590	23.4
		牛乳		牛乳				
		わかめスープ		わかめ, とうふ	たまねぎ, ねぎ	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		
		ヨーグルト		ヨーグルト				
3	火	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			623	27.8
		さめのあげに	かたくくりこ, さんおんとう ひまわりあぶら, ごま	さめ	しょうが	さけ, こいくちしょうゆ みりん		
		そえキャベツ			キャベツ			
		みそしる		あぶらあげ, みそ	だいこん, にんじん, ごぼう えのきたけ	にぼし		
4	水	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			604	22.5
		ぶたにくとじゃがいものキムチに	ひまわりあぶら じゃがいも	ぶたにく, とうふ	たまねぎ, キムチ, にら	さけ, こいくちしょうゆ しお, ガラスープ		
		パンサンスー	はるさめ, さんおんとう ごまあぶら		キャベツ, にんじん ほうれんそう	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ, す		
		おやこに	さんおんとう	とりにく, たまご	にんじん, たまねぎ ほししいたけ, ねぎ	こいくちしょうゆ, しお うすくちしょうゆ, みりん さけ, かつおぶし		
5	木	ツナののりごまあえ	さんおんとう, ごま	まぐろあぶらづけ, のり	はくさい, こまつな にんじん	こいくちしょうゆ	589	27.7
		コッペパン, 牛乳	パン	牛乳				
		りんごジャム	りんごジャム					
		しいらのパンこやき	マヨネーズ, パンこ	しいら		さけ, こいくちしょうゆ からし		
6	金	こふきいも	じゃがいも			しお, こしょう 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	600	29.1
		もやしのスープ			もやし, にんじん, みずな とうもろこし			
		むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳				
		ちくわのいそべあげ	かたくくりこ, ひまわりあぶら こむぎこ	ちくわ, あおのり		しお		
9	月	そえはくさい			はくさい	しお	611	20.3
		のっぺいじる	さといも, かたくくりこ	あぶらあげ	ごぼう, にんじん, こまつな しいたけ, こんにゃく	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし, こんぶ		
		むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳				
		マーボーどうふ	ひまわりあぶら, かたくくりこ さんおんとう, ごまあぶら	ぶたにく, みそ, とうふ	にんにく, しろねぎ たまねぎ, にんじん	とうがらし, さけ, みりん こいくちしょうゆ		
10	火	たまごとチンゲンサイのサラダ	ひまわりあぶら, ごま さんおんとう, ごまあぶら	たまご	キャベツ, チンゲンサイ	しお, す, こいくちしょうゆ	636	26.4
		チキンカレーライス	米, 麦, ひまわりあぶら じゃがいも, こむぎこ カラメル	とりにく	にんにく, しょうが, セロリー たまねぎ, にんじん りんごピューレ トマトピューレ	しろワイン, カレーこ, しお ローリエ, ガラスープ オールスパイス, こしょう こいくちしょうゆ ウスターソース		
		ふくじんづけ			ふくじんづけ			
		牛乳		牛乳				
12	木	キャベツとわかめの フレンチサラダ	さんおんとう ひまわりあぶら	わかめ	キャベツ, にんじん, きゅうり	す, しお, こしょう	607	21.3
		こくとうパン, 牛乳	パン	牛乳				
		ツナとさつまいものチーズやき	さつまいも	まぐろあぶらづけ, チーズ	たまねぎ, とうもろこし	ガラスープ, しお, こしょう		
		ミネストローネスープ	マカロニ, ひまわりあぶら		セロリー, にんじん, かぶ キャベツ, トマト トマトピューレ	ガラスープ, しお, こしょう		
13	金	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			643	25.0
		じゃがいものそぼろに	ひまわりあぶら じゃがいも, さんおんとう	とりにく	たまねぎ, にんじん	さけ, こいくちしょうゆ		
		ごまあえ	さんおんとう, ごま	あぶらあげ	はくさい, ほうれんそう	こいくちしょうゆ		
		てづくりりんごゼリー	さんおんとう	こなかんでん	りんごジュース			
16	月	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			591	24.4
		しらすごはん	米, 麦, ごまあぶら, ごま	ちりめんじゃこ		こいくちしょうゆ		
		牛乳		牛乳				
		たまごやさいの いためもの	ひまわりあぶら さんおんとう, かたくくりこ	たまご	たまねぎ, こまつな	こいくちしょうゆ, しお かつおぶし		
17	火	ぶたじる	さといも	ぶたにく, とうふ, みそ	にんじん, だいこん しめじ, ねぎ	かつおぶし		
		むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			586	29.4
		とりのてりやき	さんおんとう, かたくくりこ	とりにく	しょうが	さけ, こいくちしょうゆ みりん		
		そえやさい			キャベツ, きゅうり			
18	水	だいずとこんぶのいために	ひまわりあぶら さんおんとう	だいず, あぶらあげ, こんぶ	にんじん, だいこん ほししいたけ	みりん, こいくちしょうゆ かつおぶし		

日 曜	献立名 献立の意図がわかるように	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	調味料・その他	エネルギー kcal	たんぱく質 g
19 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			629	24.8
	しそひじきふりかけ	さんおんとう	ひじき	しそふりかけ	こいくちしょうゆ、みりん		
	かつおとこうやどうふのあけに	かたくりこ、さんおんとう	かつお、こうやどうふ	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ		
	ミニトマト	ひまわりあぶら		ミニトマト	みりん		
20 金	かきたまじる	かたくりこ	たまご	はくさい、にんじん、ねぎ	かつおぶし、こんぶ	586	24.4
					こいくちしょうゆ		
					うすくちしょうゆ		
24 火	ミートパスタ	スパゲティ	ぶたにく	だんにく、たまねぎ	あかワイン、ケチャップ	585	23.5
	りんご、りんごフルーツヨーグルト	さんおんとう	ヨーグルト	にんじん	トマトベースソース		
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳	みかん、パイン、りんご	ガラスープ、しお、こしょう		
	ちくわのカレーやき	さんおんとう	ちくわ		ウスターソース		
25 水	だいにんのにも	さんおんとう	あつあげ	だいにん、にんじん、しめじ	カレーこ	590	23.3
	てづくりアセロラゼリー	さんおんとう	こなかんとん	アセロラジュース	こいくちしょうゆ、みりん		
					さけ、かつおぶし、こんぶ		
26 木	チキンピラフ	米、麦、ひまわりあぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん	しろワイン、ガラスープ	649	24.4
	牛乳		牛乳		しお、こいくちしょうゆ		
	もずく、りたまごスープ	かたくりこ	たまご、もずく	はくさい、チンゲンサイ	こしょう、うすくちしょうゆ		
	フルーツポンチ			パイン、もも	うすくちしょうゆ		
27 金	わかめごはん	米、麦	わかめ			618	23.9
	牛乳		牛乳				
	とりのからあげ	ひまわりあぶら	とりにく	しょうが	こいくちしょうゆ		
	こがきいも	かたくりこ			さけ		
27 金	みそじる	さんおんとう	どうふ、みそ	だいにん、えのきたけ	しお、こしょう	618	23.9
	てづくりがどうゼリー	さんおんとう	あぶらあげ	にんじん、ねぎ	にぼし		
	ゴッパパン牛乳	パン	こなかんとん	がどうジュース			
			牛乳				
27 金	ポークシチュー	ひまわりあぶら、カラメル	ぶたにく	にんにく、セロリ	あかワイン、ガラスープ	618	23.9
		じゃがいも、こむぎこ		たまねぎ、にんじん	ローリエ、こいくちしょうゆ		
		さんおんとう		トマトピューレ	トマトベースソース、しお		
	ごまドレッシングサラダ	さんおんとう、ごまあぶら		キャベツ、にんじん、きゅうり	ウスターソース、こしょう		
27 金		ひまわりあぶら、ねりごま			こいくちしょうゆ、す		

※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9日と17日です。また、毎月10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。

※3日は「節分」、5日は「のりの日」(2月8日)にちなんだ献立です。

6年生の こんだて

←このマークは、東大淀小学校の6年生が家庭科の授業で考えたこんだての中から選ばれました。
栄養バランスはもちろん、おいしさや彩り、地産地消、食材の旬や季節に合った料理であること、食器の数、値段、衛生的に大量調理ができるかどうか、1年生から6年生まで食べることなど、さまざまな条件を考えたうえで、ねらい(※この給食で自分が何を伝えたいか、こんだてのテーマ)を考えました。
特によかった2名のこんだてが選ばれましたが、どのこんだてもいろいろな工夫があり、すてきなものでした。この学習を通して、毎日こんだてを考えてくれるおうちの方の苦労や工夫を感じる機会にもなったと思います。ぜひ、ご家庭で話題にしてください。

日・お名前	2月20日(金) さん	2月26日(木) さん
こんだてのテーマ こだわりポイント	黄・赤・緑のなかまの食材をバランスよく取り入れて、栄養バランスがよくなるように工夫しました。また、パスタは低学年から高学年までみんなに親しまれているこんだてです。フルーツの缶詰は甘いのので、ヨーグルトと合わせて、ちょうどよい甘さになるように工夫しました。	安心・安全な食材を使うため、「みえの産地マップ」を見ながら、食材を選びました。 また、みんなが好きな料理を組み合わせました。 みそ汁には野菜をたくさん入れて、栄養バランスがよくなるように工夫しました。
栄養教諭のコメント	食器の数や値段などいろいろなルールがある中で、みんなが好きなこんだてを栄養バランスに気を付けて組み合わせたところがよいと思い選びました。ヨーグルトなど積極的にとりたいた乳製品を使い、味のバランスを考えて缶詰や生の果物を合わせたところも工夫されています。	安心・安全な食材を使うために、食材の産地や旬を調べ取り入れたところが工夫されていると思います。選びました。不足しがちな野菜を汁物に入れたこともよかったポイントです。具だくさんの汁物は野菜が簡単にたくさんとれるので、家庭でもおすすめの料理です。