

令和8年3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	ツナしょうゆスパゲティ 牛乳 フルーツポンチ	スパゲティ ひまわりあぶら	まぐろあぶらづけ 牛乳	たまねぎ、にんじん とうもろこし みかん、パイン、もも	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ、しお こしょう、ガラスープ	612	23.2
3 火	ちらしずし 牛乳 なのはなのすましじる ももゼリー	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 のり 牛乳	きゅうり、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) たまねぎ、にんじん えのきたけ、はくさい なのはな	ちらしずしのもと、しお こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし、こんぶ	622	23.0
4 水	むぎごはん、牛乳 マーボー豆腐 はるさめサラダ	米、麦 ひまわりあぶら、かたくりこ 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 ぶたにく、みそ、とうふ	にんにく、ねぎ、たまねぎ にんじん キャベツ、ほうれんそう にんじん	とうがらし、さけ、みりん こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ、す	615	23.3
5 木	むぎごはん、牛乳 けいちゃん わふうポテトサラダ	米、麦 ひまわりあぶら、ごま	牛乳 とりにく	にんにく、しょうが、キャベツ たまねぎ、にんじん ピーマン にんじん、きゅうり	さけ、こいくちしょうゆ みりん、うすくちしょうゆ しお、こしょう うすくちしょうゆ、す	609	23.3
6 金	こめこいりまるがたパン、牛乳 ぶたにくとやさいの ケチャップいため クリームスープ	パン ひまわりあぶら さんおんとう じゃがいも、なまクリーム ひまわりあぶら、こむぎこ バター	牛乳 ぶたにく 調理用牛乳	にんじん、たまねぎ、しめじ にんじん とうもろこし	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、ローリエ、しお こしょう	626	25.8
9 月	わかめごはん 牛乳 とりのからあげ そえはくさい けんちんじる	米、麦 かたくりこ、ひまわりあぶら	わかめ 牛乳 とりにく	しょうが はくさい にんじん、だいこん、ごぼう ねぎ	こいくちしょうゆ、さけ しお かつおぶし、こんぶ こいくちしょうゆ	613	26.8
10 火	むぎごはん、牛乳 ちくわのごまマヨネーズやき じゃがいものものにもの	米、麦 ごま、マヨネーズ じゃがいも、さんおんとう ひまわりあぶら	牛乳 ちくわ あぶらあげ	たまねぎ、にんじん	こいくちしょうゆ	619	22.8
11 水	キムチチャーハン 牛乳 たまごスープ いちごいりフルーツポンチ	米、麦、ひまわりあぶら ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく 牛乳 たまご	たまねぎ、ねぎ、キムチ だいこん、えのきたけ にんじん、チンゲンサイ みかん、パイン、もも いちご	さけ、こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ、しお ガラスープ 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	595	20.5
12 木	むぎごはん、牛乳 てづくりふりかけ おやこに ひたし	米、麦 ごま、さんおんとう さんおんとう さんおんとう	牛乳 はなかつお、あおのり ちりめんじゃこ とりにく、たまご まぐろあぶらづけ	にんじん、たまねぎ、ねぎ ほししいたけ はくさい、みずな、にんじん	こいくちしょうゆ、しお こいくちしょうゆ、しお、さけ うすくちしょうゆ、みりん かつおぶし こいくちしょうゆ	589	28.6
13 金	きなこあげパン 牛乳 ぶたにくのワインに そえキャベツ やさいスープ	パン、ひまわりあぶら さんおんとう さんおんとう じゃがいも	きなこ 牛乳 ぶたにく	キャベツ たまねぎ、にんじん こまつな	ローリエ、こいくちしょうゆ す、みりん、あかワイン ガラスープ、しお、こしょう こいくちしょうゆ	603	26.1
16 月	むぎごはん、牛乳 しそふりかけ おこのみあげ みそしる	米、麦 こむぎこ、ひまわりあぶら かたくりこ、さんおんとう さつまいも	牛乳 ちくわ、えび、はなかつお あおのり とうふ、みそ	しそふりかけ キャベツ、しょうが たまねぎ、にんじん、ねぎ	さけ、こいくちしょうゆ、しお ケチャップ、ウスターソース にほし	667	21.1

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			
17 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			598	28.9
	とりのねぎソースかけ	ひまわりあぶら さんおんとう、かたくりこ	とりにく	しょうが、ねぎ	さけ、こいくちしょうゆ、す		
	もやしのひたし			もやし	こいくちしょうゆ かつおぶし、こんぶ		
	おいわいかきたまじる	かたくりこ	たまご	だいこん、にんじん、みずな	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				
18 水	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 たまねぎ、りんごピューレ にんじん、トマトピューレ	あかワイン、カレーこ、しお ローリエ、オールスパイス ガラスープ、こしょう こいくちしょうゆ ウスターソース	645	21.0
	ふくじんづけ			ふくじんづけ			
	牛乳		牛乳				
	かいそうサラダ	ひまわりあぶら、ごま さんおんとう	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		

※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。

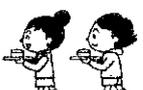
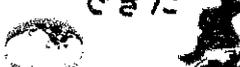
※諸事情により、やむを得ず献立を変更する場合があります。
 ※毎月第3日曜日ははさんだ前後1週間で『みえ地物一番給食の日』を設定しています。今月は11日と17日です。また、毎月19日は『食育の日』です。『みえ地物一番給食の日』と『食育の日』には地物食材を多く取り入れています。
 なお、太字の食材は伊勢市産及び三重県産の予定です。
 ※給食で使用のお米は伊勢市産「コシヒカリ」です。パンに使用の小麦粉は30%が三重県産「ニシノカオリ」です。飲用牛乳は三重県産です。
 ※3日は「ひなまつり」にちなんだ献立です。
 ※17日は卒業お祝い献立です。

家庭通信欄

おんかん 1年間の給食

ふりかえりビンゴ

もうすぐ今のクラスで食べる給食も最後ですね。1年前と比べて、手洗いや身支度はきちんとできるようになりましたか？自分自身の体の健康を考えて栄養バランスよく食べることができましたか？下のビンゴで、1年間の「できた！」をふりかえてみましょう。身に付けたマナーや習慣は、新しい学年でもみなさんの食生活を支える大切な宝物になります。来年度も感謝の心を忘れず、素敵な給食の時間を過ごしましょう。

よくかんで食べることができた 	食事前にきれいに手を洗うことができた 	はしを正しく使い、食器を手にとって食べることができた 
協力してきれいに片づけることができた 	こころをこめて食事のあいさつができた 	郷土食や行事食、地域の食材について知ることができた 
よい姿勢で食べることができた 	栄養バランスを考えて食べることができた 	給食当番の仕事をきちんとできた 

結果はどうでしたか？できなかったところはこれからできるように意識していきましょう。全てビンゴになった人はこれからも続けていきましょう。