

令和8年1月 学校給食予定献立表

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標：郷土の産物・料理を知ろう

伊勢市教育委員会
伊勢市立御園小学校

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 牛乳	米,麦	わかめ 牛乳				
		ちくせんに	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 こんにゃく,ほししいたけ	みりん,こいくちしょうゆ さけ,かつおぶし	614	25.4
		キャベツとこまつなひたし ファイバーヨーグルト	さんおんとう	あぶらあげ ファイバーヨーグルト	キャベツ,こまつな	こいくちしょうゆ		
		むぎごはん,牛乳 ホイコーロー	米,麦	牛乳 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		
14	水	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	628	26.7
		むぎごはん,牛乳 てづくりふりかけ	米,麦	牛乳 はなかつお ちりめんじやこ		こいくちしょうゆ,しお		
		こうやどうふのたまごとじ のりあえ	さんおんとう	こうやどうふ,たまご さんおんとう	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 うすくちしょうゆ		
		こくとうパン,牛乳 かつおとだいすといもの ケチャップがらめ そえやさい	パン	牛乳 かつお,だいす じやがいも,さんおんとう	しょうが もやしみずな たいこん,しめじ,にんじん パセリ	さけ,こいくちしょうゆ ケチャップ,ウスターーソース うすくちしょうゆ		
16	金	たいこんとしめじのスープ				ガラスープ,しお,こしょう こいくちしょうゆ	592	24.9
		むぎごはん,牛乳 おでんのにくみそかけ	米,麦	牛乳 さんおんとう	だいこん,こんにゃく あつあげ,とりにく,みそ	こいくちしょうゆ,こんぶ かつおぶし,さけ,みりん		
		ごまあえ		ちくわ	はくさい,こまつな にんじん	こいくちしょうゆ		
19	月	むぎごはん,牛乳 さばのしおやき	米,麦	牛乳 さば				
		ミニトマト			ミニトマト			
		ぽかぽかかきたまじる	かたくりこ	たまご	たまねぎ,にんじん,みずな しうが	かつおぶし,こんぶ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	590	29.3
21	水	ポークカレーライス ふくじんづけ 牛乳	米,麦,ひまわりあぶら じやがいも,こむぎこ バター,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,カレーご 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 ウスターーソース	650	21.5
		た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	たいこん,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 とうふのちゅうかに	米,麦	牛乳 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		
22	木	はるさめのマヨネーズサラダ みかん	はるさめ,マヨネーズ さんおんとう,ごまあぶら みかん		にんじん,ほうれんそう もやし みかん	す,こいくちしょうゆ	629	23.2
		コッペパン,牛乳 いちごジャム	パン	牛乳				
		いかとさつまいもの あおのりあげ そえキャベツ	いかとさつまいもの ひまわりあぶら	いか,あおのり		さけ,しお		
23	金	マカロニスープ	マカロニ		キャベツ たまねぎ,にんじん,みずな	しお ガラスープ,しお,こしょう こいくちしょうゆ	620	22.4
		むぎごはん,牛乳 てづくりひじきいりハンバーグ	パン,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 しお		
		そえはくさい みそしる			はくさい 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 てづくりひじきいりハンバーグ	米,麦	牛乳 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 しお	614	26.9
		そえはくさい			はくさい			
		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				
		いちご						
27	火	むぎごはん,牛乳 しいらのあげに	米,麦	牛乳 しいら	しょうが	こいくちしょうゆ さけ,みりん	585	24.5
		だいこんさい	かたくりこ,さんおんとう ひまわりあぶら,ごま	ちくわ,こんぶ	だいこん,にんじん こんにゃく	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん,かつおぶし		
		いちご			いちご			

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 こいくちしようゆ,しお なばな	645	22.6
		牛乳	牛乳	牛乳	にんじん,ごぼう,たまねぎ ねぎ	かつおぶし,こんぶ こいくちしようゆ うすくちしようゆ		
		ぐだくさんじる	さつまいも					
		ごかしょさんみかん 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			
29	木	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			616	24.4
		トマトにくじやが	ひまわりあぶら じやがいも,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,こいくちしようゆ		
		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,こいくちしようゆ		
30	金	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,こいくちしようゆ たまりしようゆ	594	26.9
		牛乳	牛乳	牛乳	しょうが	こいくちしようゆ,さけ		
		とりのからあげ	かたくりこ,ひまわりあぶら	とりにく	だいこん,にんじん れんこん,ほししいたけ	す,しお,うすくちしようゆ		
		あいまぜ	さんおんとう,ごま	あぶらあげ				

※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曜日をはさんだ前後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。

※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こと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1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、冬季休業と重ならない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

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・ なづけの 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)・ ボタージュスープ・コロッケ・ せんキャベツ・マーガリン	ソフトめんのカレーあん かけ・牛乳・甘酢あえ・ くだもの(とうとう)・果物(黄桃)・チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・ くだもの(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はなく、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「あいまぜ」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案した「トマトにくじやが」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りあえ
- ・てづくりごかしょさんみかんゼリー

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。