

令和8年4月 学校給食予定献立表

今月の給食目標 : 食器を正しく並べよう

伊勢市教育委員会
伊勢市立御薮小学校

| 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 | | | |
| 14 火 | むぎごはん、牛乳 しいらとさつまいもの あおのりあげ そえやさい かきたまじる | 米、麦 かたくりこさつまいも ひまわりあぶら | 牛乳 しいら、あおのり | キャベツ、きゅうり | さけ、こいくちしょうゆ、しお しお | 597 | 23.2 |
| 15 水 | ちらしずし 牛乳 おいわいすましじる てづくりりんごゼリー | 米、麦、さんおんとう ひまわりあぶら | とりにく、たまご、のり 牛乳 あぶらあげ こなかんでん | さやえんどう 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) | ちらしずしのもと、さけ こいくちしょうゆ、しお こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし、こんぶ | 621 | 22.7 |
| 16 木 | ポークカレーライス ふくじんづけ 牛乳 フルーツポンチ | 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 牛乳 | 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 ふくじんづけ みかん、パイン、もも | あかワイン、カレー、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 | 691 | 20.1 |
| 17 金 | こくとうパン、牛乳 チキントマトグラタン キャベツスープ | パン マカロニ、ひまわりあぶら | 牛乳 とりにく、チーズ | たまねぎ、しめじ、にんにく トマトピューレ キャベツ、どうもろこし にんじん、チンゲンサイ | あかワイン、しお、こしょう ケチャップ、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 | 589 | 27.5 |
| 18 土 | やしそば 牛乳 フルーツのヨーグルトあえ | ちゅうかめん ひまわりあぶら さんおんとう | ぶたにく、あおのり 牛乳 ヨーグルト | キャベツ、にんじん たまねぎ みかん、パイン、もも | さけ、とんかつソース、しお ウスターソース、こしょう | 589 | 24.6 |
| 20 月 | <small>どようび</small> 土曜日のふりかえ | | | | | | |
| 21 火 | ツナのピラフ 牛乳 やさいスープ ファイバーヨーグルト | 米、麦、ひまわりあぶら | まぐろあぶらづけ 牛乳 ベーコン ファイバーヨーグルト | たまねぎ、にんじん、パセリ どうもろこし キャベツ、もやし、にんじん こまつな | 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 ガラスープ、しお、こしょう こいくちしょうゆ | 598 | 21.8 |
| 22 水 | むぎごはん、牛乳 しそふりかけ こうやどうふのたまごとじ ごまあえ | 米、麦 さんおんとう さんおんとう、ごま | 牛乳 こうやどうふ、たまご あぶらあげ | しそふりかけ たまねぎ、にんじん、ねぎ ほししいたけ はくさい、みずな、にんじん | かつおぶし、みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ | 598 | 25.9 |
| 23 木 | ひじきとぶたにくのごはん 牛乳 すましじる カラ | 米、麦、ひまわりあぶら さんおんとう | ぶたにく、ひじき、たまご 牛乳 とうふ、あぶらあげ | しょうが、にんじん たまねぎ、にんじん だいこん、ねぎ カラ | こいくちしょうゆ、さけ、しお こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし、こんぶ | 594 | 23.9 |
| 24 金 | <small>えんそく</small> 遠足 | | | | | | |
| 27 月 | むぎごはん、牛乳 さばのしおやき じゃがいものにも | 米、麦 じゃがいも、さんおんとう | 牛乳 さば | たまねぎ、にんじん、しめじ | かつおぶし こいくちしょうゆ | 598 | 27.0 |

| 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 | | | |
| 28 火 | むぎごはん、牛乳 | 米、麦 | 牛乳 | | | 625 | 28.8 |
| | とりにくのしょうがいため | ひまわりあぶら さんおんとう | とりにく | しょうが、にんじん たまねぎ、ピーマン | さけ、こいくちしょうゆ みりん | | |
| | もやしとたまごのあえもの | ひまわりあぶら さんおんとう | ちりめんじゃこ、たまご | もやし、ほうれんそう | しお、こいくちしょうゆ、す | | |
| | てづくりぶどうゼリー | さんおんとう | こなかなてん | ぶどうジュース | | | |
| 30 木 | むぎごはん、牛乳 | 米、麦 | 牛乳 | | | 641 | 25.9 |
| | マーボー豆腐 | ひまわりあぶら、かたくりこ さんおんとう、ごまあぶら | ぶたにく、みそ、豆腐 | にんにく、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 | | |
| | きりぼしだいこんのちゅうかあえ | さんおんとう、ごまあぶら ごま | あぶらあげ | きりぼしだいこん、きゅうり にんじん | 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23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。
 ※15日は入学・進級お祝い献立です。

家庭通信欄



ご入学・ご進級おめでとうございます！

希望に満ちた春、1年生を迎え新学期がスタートしました。楽しく学校生活を送るためには、規則正しい生活習慣を身に付けることが大切です。早寝早起きを心がけ、主食・主菜・副菜のそろった朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。学校給食は、栄養摂取のためだけでなく「生きた教材」として、給食の時間をはじめ、授業などで食育のために活用されています。

学校給食の役割 健康な体をつくる 望ましい食べ方を学ぶ

人間関係をつくる

食べ物に感謝する

作ってくれた人に感謝する

食文化を学ぶ

社会のしくみを学ぶ

給食から学ぶことがいっぱい！

献立作成については、子どもの嗜好の偏りがなくなることを願い、たくさんの食材を使ったりさまざまな料理を取り入れたりしています。また、食文化の伝承や、地域食材の積極的な活用につとめ、家庭の食事の手本となるよう心がけています。三重県では毎月第3日曜日とその前日を「みえ地物一番の日」としています。学校給食においては、毎月第3日曜日をはさんだ前後1週間の中で「みえ地物一番給食の日」を設定し、地場産物を活用した学校給食や食育の取り組みをすすめています。また、6月(食育月間)と11月の年2回を強化月間とし、「みえ地物一番給食の日」の取り組みの定着を図っています。伊勢市においても、特にこの日と19日の「食育の日」、強化月間には伊勢市や三重県の季節の産物や特産品を献立に積極的に取り入れるよう努めています。

【伊勢市の給食献立例】

- ・むぎごはん
- ・ぎゅうにゅう
- ・しいらのからあげねぎソースかけ
- ・そえはくさい
- ・のっぺいじる

「みえ地物一番給食の日」の献立です。伊勢市産のお米「コシヒカリ」、ねぎ、三重県産の牛乳、しいら、はくさい、しいたけを使用しています。

