

# 令和3年2月 学校給食予定献立表 (A・Bグループ)

こんぱつ きんぱいしゆくもくじょう  
今月の給食目標 :

伊勢市教育委員会  
伊勢市立四郷小学校

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			
1月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			604	23.7
	とりにくとごぼうのつくね	かたくりこ、さんおんとう	とりにく	ごぼう、しょうが	さけ、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、みりん		
	ゆでキャベツ			キャベツ			
	だいこんとこんぶにもの	さんおんとう	あつあげ、こんぶ	だいこん、にんじん	かつおぶし、こいくちしょうゆ、みりん		
2火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			699	27.5
	いわしのかばやき	かたくりこ、ひまわりあぶらさんおんとう、ごま	いわし	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ、みりん		
	もやしのみそしる		とうふ、みそ	もやし、たまねぎ、にんじん、ごまつな	にぼし		
	ふくふくめ	さんおんとう	だいち、きなこ				
3水	ぶたにくとはくさいのあんかけごはん	米、麦、ひまわりあぶらかたくりこ	ぶたにく	はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ、チンゲンサイ	さけ、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	654	24.1
	牛乳		牛乳				
	わかめスープ	じゃがいも	とうふ、わかめ	ねぎ	ガラスープ、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、しお、こしょう		
	ヨーグルト		ヨーグルト				
4木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			609	28.7
	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、しめじ、ねぎ	かつおぶし、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、しお、みりん、さけ		
	やさいとじゃこのりあえ	ごま	ちりめんじゃこのり	ごまつな、もやし、にんじん	こいくちしょうゆ		
5金	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			709	27.5
	いちごジャム	いちごジャム					
	ぶたにくのクリームに	ひまわりあぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、なまクリーム	ぶたにく、調理用牛乳	たまねぎ、にんじん	ワイン、ガラスープ、ローリエ、しお、こしょう		
	キャベツとたまごのフレンチサラダ	ひまわりあぶら、さんおんとう	たまご	キャベツ、きゅうり	す、しお、こしょう		
8月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			670	28.6
	さばのしおやき		さば				
	やさいのとうにゅうみそに	さといも	とうふ、みそ、とうにゅう	はくさい、ごぼう、にんじん、しめじ、ねぎ、こんにやく	かつおぶし、さけ、みりん、こいくちしょうゆ		
	アセロラゼリー	じょうはくとう	かんてん	アセロラジュース			
9火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			631	22.1
	やさいふりかけ			やさいふりかけ			
	とりにくとじゃがいものこくさんレモンあげ	かたくりこ、じゃがいも、ひまわりあぶら、さんおんとう	とりにく	レモン、レモンかじゅう	しお、こしょう、さけ、こいくちしょうゆ		
	ゆでキャベツ			キャベツ			
10水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			651	20.4
	やさいふりかけ			やさいふりかけ			
	とりにくとじゃがいものこくさんレモンあげ	かたくりこ、じゃがいも、ひまわりあぶら、さんおんとう	とりにく	レモン、レモンかじゅう	しお、こしょう、さけ、こいくちしょうゆ		
	ゆでキャベツ			キャベツ			
12金	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			626	25.6
	とりにくとじゃがいものこくさんレモンあげ	かたくりこ、じゃがいも、ひまわりあぶら、さんおんとう	とりにく	レモン、レモンかじゅう	しお、こしょう、さけ、こいくちしょうゆ		
	ゆでキャベツ			キャベツ			
	めかぶじる		たまご、めかぶ	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	かつおぶし、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ		
15月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			661	27.7
	とりにくとじゃがいものこくさんレモンあげ	かたくりこ、じゃがいも、ひまわりあぶら、さんおんとう	とりにく	レモン、レモンかじゅう	しお、こしょう、さけ、こいくちしょうゆ		
	ゆでキャベツ			キャベツ			
	めかぶじる		たまご、めかぶ	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	かつおぶし、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ		
16火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			618	23.8
	とりにくとじゃがいものこくさんレモンあげ	かたくりこ、じゃがいも、ひまわりあぶら、さんおんとう	とりにく	レモン、レモンかじゅう	しお、こしょう、さけ、こいくちしょうゆ		
	ゆでキャベツ			キャベツ			
	めかぶじる		たまご、めかぶ	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	かつおぶし、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ		
17水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			690	25.4
	とりにくとじゃがいものこくさんレモンあげ	かたくりこ、じゃがいも、ひまわりあぶら、さんおんとう	とりにく	レモン、レモンかじゅう	しお、こしょう、さけ、こいくちしょうゆ		
	ゆでキャベツ			キャベツ			
	めかぶじる		たまご、めかぶ	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	かつおぶし、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ		
18木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			662	27.0
	とりにくとじゃがいものこくさんレモンあげ	かたくりこ、じゃがいも、ひまわりあぶら、さんおんとう	とりにく	レモン、レモンかじゅう	しお、こしょう、さけ、こいくちしょうゆ		
	ゆでキャベツ			キャベツ			
	めかぶじる		たまご、めかぶ	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	かつおぶし、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ		

6年生が考えたメニューを参考にしました

6年生が考えたメニューを参考にしました



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			
19 金	こめこいりまるがたパン、牛乳	パン	牛乳			642	28.7
	チキンのかわりカツレツ	マヨネーズ、パンこ	とりにく		しお、こしょう、からし		
	ミニトマト			ミニトマト	ガラスープ、こいくちしょうゆ		
	オニオンスープ	ひまわりあぶら		たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	しお、こしょう		
22 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			622	29.8
	てづくりこんぶつくだに	さんおんとう	こんぶ		たまりじょうゆ、みりん、す		
	さけのごまゴマやき	ごまあぶら、ごま	さけ		こいくちしょうゆ、みりん		
	はるさめとはくさいのもの	はるさめ、さんおんとう	あつあげ	はくさい、にんじん、えのきたけ、ねぎ	かつおぶし、しお、こいくちしょうゆ、みりん		
24 水	ひじきそぼろごはん	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	ねぎ	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん	628	22.8
	牛乳		牛乳				
	さといものみそしる	さといも	とうふ、みそ		ごぼう、だいこん、こまつな		
	ごかしよさんみかんゼリー	さんおんとう	かんてん	みかんジュース	にぼし		
25 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			644	25.7
	とりにくのあまずあん	かたくり、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、たけのこ、しいたけ、ピーマン		
	ちゅうかふうあえもの	さんおんとう、ごまあぶら、ごま	かまぼこ		キャベツ、もやし、きゅうり		
	こくとうパン、牛乳		牛乳				
26 金	ポルシチ	ひまわりあぶら、じゃがいも、カラメル、さんおんとう	ぶたにく		セロリー、たまねぎ、にんじん、ピート、トマト、マトビューレ	678	22.7
	だいこんサラダ	マヨネーズ、さんおんとう	まぐろあぶらづけ		だいこん、にんじん、ほうれんそう		
					ワイン、ガラスープ、ローリエ、しお、こしょう		
					1ヶ月平均	650	25.7

※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日曜日の前後2週間の中で『みえ地物一番給食の日』を設定しています。今月は18日と24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、太字は県内産及び伊勢市近郊産食材の予定です。  
 ※給食で使用のお米は伊勢市内産です。パンに使用の小麦粉は30%が三重県産です。飲用牛乳は三重県産です。  
 ※2日は「節分」、4日は「のりの日(2月6日)」にちなんで献立です。4日の刻みのりは伊勢市産のものを使用する予定です。食育や地産地消の推進のために伊勢市農林水産課より提供されます。

