

令和4年1月 学校給食予定献立表 (A・Bグループ)

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			
11 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			691	23.7
	かつおとだいずといものりあげ	かたくり、じゃがいも、ひまわりあぶら	かつお、だいず、あおのり		しお、さけ		
	ぞうに	もち	あぶらあげ	にんじん、はくさい、こまつな	こいくちしょうゆ、しお、みりん、うすくちしょうゆ、かつおぶし、こんぶ		
	みかんゼリー	さんおんどう	かんてん	みかんジュース			
12 水	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、バター、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	ワイン、カレー、ローリエ、ガラスープ、こいくちしょうゆ、ウスターソース、しお、こしょう、オールスパイス	669	22.1
	ふくじんづけ			ふくじんづけ			
	牛乳		牛乳				
	たいこんのごまマヨドレッシングサラダ	さんおんどう、ひまわりあぶら、マヨネーズ、ごま		だいこん、にんじん、きゅうり、とうもろこし	す、しお、こしょう		
13 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			627	25.3
	ぶたにくととうふのみそいため	ひまわりあぶら、さんおんどう、かたくり、ごまあぶら	ぶたにく、みそ、とうふ	にんにく、たまねぎ、にんじん、ねぎ	さけ、こいくちしょうゆ、みりん		
	ひじきいりナムル	さんおんどう、ごまあぶら、ごま	ひじきちくわ	もやし、ほうれんそう	こいくちしょうゆ、す、からし、とうがらし		
14 金	コッパン、牛乳	パン	牛乳			639	27.4
	いちごジャム	いちごジャム					
	ミートグラタン	マカロニ、ひまわりあぶら	とりにく、チーズ	たまねぎ、にんにく、トマトピューレ	ワイン、オレガノ、ケチャップ、ウスターソース、しお、こしょう		
たまごとキャベツのスープ	かたくり	たまご	にんじん、キャベツ、えのきたけ	ガラスープ、うすくちしょうゆ、しお、こしょう			
17 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			642	29.3
	さばのしょうがに	さんおんどう	さば	しょうが	さけ、みりん、こいくちしょうゆ		
	ぶたじる		ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ	はくさい、にんじん、ごぼう、ねぎ	にぼし		
	みかん			みかん			
18 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			652	28.3
	こうやどうふのたまごとじ	さんおんどう	こうやどうふ、たまご	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ	こいくちしょうゆ、みりん、うすくちしょうゆ、かつおぶし		
	キャベツともやしのりごまあえ	さんおんどう、ごま	ちりめんじゃこのり	キャベツ、もやし	こいくちしょうゆ		
	ヨーグルト		ヨーグルト				
19 水	じゃがいもとツナのまぜごはん	米、麦、じゃがいも、ひまわりあぶら	まぐるあぶらづけ			643	23.4
	牛乳		牛乳				
	たまごとやさいのいためもの	さんおんどう、かたくり、ひまわりあぶら	たまご	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	こいくちしょうゆ、しお、かつおぶし		
	きりほしだいこんのもの	さんおんどう	あぶらあげ	きりほしだいこん、しめじ、にんじん	こいくちしょうゆ、さけ、みりん、かつおぶし		
20 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			649	21.9
	ごまソースカツ	こむぎこ、かたくり、パンこ、ひまわりあぶら、さんおんどう、ごま	ぶたにく		しお、こしょう、ウスターソース		
	ゆでキャベツ			キャベツ			
	のっぺいじる	さといも、かたくり	あつあげ	だいこん、にんじん、ねぎ、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		
21 金	こめこいりまるがたパン、牛乳	パン	牛乳			648	28.3
	とりにくとふゆやさいのクリームに	ひまわりあぶら、こむぎこ、バター、なまクリーム	とりにく、調理学用牛乳	たまねぎ、にんじん、かぶ、ブロッコリー	ワイン、ガラスープ、ローリエ、しお、こしょう		
	キャベツとわかめのフレンチサラダ	さんおんどう、ひまわりあぶら	わかめ	キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし	す、しお、こしょう		
	あおさじゃこチャーハン	米、麦、ひまわりあぶら	ちりめんじゃこ、あおさ、ぶたにく、たまご		さけ、しお、うすくちしょうゆ、ガラスープ、こしょう		
24 月	牛乳		牛乳			638	21.5
	ビーフンスープ	ビーフ		しいたけ、にんじん、はくさい、ねぎ、しょうが	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		
	フルーツポンチ			みかん、パイン、もも			
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
25 火	しいらのマイヤーレモンあげ	かたくり、ひまわりあぶら、さんおんどう	しいら	レモン、かじゅう、マイヤーレモン	さけ、こしょう、こいくちしょうゆ、みりん	617	25.7
	こふきいも	じゃがいも			しお、こしょう		
	かきたまじる	かたくり	たまご	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう	うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、かつおぶし、こんぶ		
26 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			675	28.3
	ぶたにくとごぼうのつくね	かたくり、さんおんどう	ぶたにく	ごぼう、しょうが	うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、さけ、みりん		
	ごまキャベツ	ごま		キャベツ			
	だいずとあらめののもの	ひまわりあぶら、さんおんどう	だいず、あぶらあげ、あらめ	にんじん、しめじ、ねぎ	こいくちしょうゆ、みりん、かつおぶし		
27 木	なばなのサラダずし	米、麦、さんおんどう、マヨネーズ	まぐるあぶらづけ、えびのり	きゅうり、なばな	みりん、す、さけ、しお、こしょう	609	21.7
	牛乳		牛乳				
	みそけんちん	さといも、ひまわりあぶら	とうふ、みそ	だいこん、にんじん、ねぎ	にぼし		
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 はたらくかや 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 とのえる食品			
28 金	いせうどん	うどん、ざるめとう、さんおんとう		ねぎ	こいくちしょうゆ、たまりしょうゆ、みりん、にぼし、かつおぶし、こんぶ	605	22.4
	牛乳		牛乳				
	ちくわのカラフルあげ	こむぎこ、かたくり、さんおんとう、ひまわりあぶら	ちくわ	にんじん	しお		
31 月	あいまぜ	さんおんとう、ごま	あぶらあげ	だいこん、にんじん、れんこん、ほししいたけ	すしお、うすくちしょうゆ、かつおぶし	653	26.9
	むぎごはん、牛乳、さげのしおやき	米、麦	牛乳、さげ				
	じゃがいもとあつあげのごまみそにりんごゼリー	じゃがいも、さんおんとう、ごま、さんおんとう	あつあげ、こんぶ、みそ、かんてん	たまねぎ、にんじん、こんにやく、りんごジュース	こいくちしょうゆ、みりん、かつおぶし		
1ヶ月平均					644	25.1	

※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21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。
 ※11日は、「鏡開き」にちなんだ献立です。
 ※24～28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。
 ※27日のいちごは伊勢市産のものを使用しています。食育や地産地消のために伊勢市農林水産課より提供されます。

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もってこられ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期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。昭和21年12月11日、文部、厚生、農林三省次官通達「学校給食実施の普及奨励について」が発せられ、戦後の学校給食の方針が定まりました。まず試験的に同年12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」からの給食用物資の贈呈式が行われました。その日は学校給食感謝の日と定めていましたが、その後、冬季休業と重ならない1か月後の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」とされるようになりました。

学校給食の歴史

学校給食は、時代とともに移りかわってきています。各時代の代表的な献立例です。

