

令和4年2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			
1 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			648	23.9
	かつおとこうやどうふのあげに	かたくりこ、ひまわりあぶら、さんおんとう、ごま	かつお、こうやどうふ	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ、みりん		
	だいこんのにももの	さんおんとう	あぶらあげ	だいこん、にんじん、しめじ、さやいんげん	こいくちしょうゆ、さけ、みりん、かつおぶし、こんぶ		
2 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			610	27.3
	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、ほししいたけ、ねぎ	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、しお、みりん、さけ、かつおぶし		
3 木	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、さやいんげん	こいくちしょうゆ、さけ、しお	641	26.1
	牛乳		牛乳				
	けんちんじる	じゃがいも、ひまわりあぶら、かたくりこ	どうふ	ごぼう、にんじん、だいこん、こまつな	かつおぶし、こんぶ、こいくちしょうゆ		
4 金	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			680	26.9
	いちごジャム						
	チキンのクリームに	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	とりにく、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		
7 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			670	24.3
	とうふのうまに	ひまわりあぶら、さんおんとう、かたくりこ	ぶたにく、さつまあげ、とうふ	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ねぎ	さけ、かつおぶし、しお、こいくちしょうゆ		
	キャベツとたまごのごまあえ	ひまわりあぶら、さんおんとう、ごま	たまご	キャベツ、みずな	しお、こいくちしょうゆ、す		
8 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			662	25.3
	いわしフライ	こめこパン、ひまわりあぶら	いわし	キャベツ	しお、こしょう、ウスターソース		
	ゆでキャベツ						
9 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			631	24.7
	とりのマイヤーレモンソースかけ	さんおんとう、かたくりこ	とりにく	しょうが、マイヤーレモン	さけ、こいくちしょうゆ、しお、こしょう		
	こふきいも	じゃがいも			しお、こいくちしょうゆ、みりん、かつおぶし		
10 木	はるさめとはくさいのにももの	はるさめ、さんおんとう	あつあげ	はくさい、にんじん、しめじ、ねぎ	さけ、こいくちしょうゆ、みりん、かつおぶし	667	22.8
	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、バター、カラメル	ぶたにく	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、りんごビューレトマトビューレ	ワイン、カレー、ローリエ、ガラスープ、オールスパイス、こいくちしょうゆ、ウスターソース、しお、こしょう		
	ふくじんづけ			ふくじんづけ			
14 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			627	21.5
	たらのすりみとかぼちゃのかきあげ	こむぎこ、かたくりこ、ひまわりあぶら	えび、いか、たらすりみ	かぼちゃ、たまねぎ	しお		
	みそしる		どうふ、みそ	だいこん、にんじん、ねぎ	にぼし		
15 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			617	29.2
	さばのしおやき		さば				
	かきたまじる	かたくりこ	たまご、あぶらあげ	はくさい、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう	こいくちしょうゆ、かつおぶし、うすくちしょうゆ、こんぶ		
16 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			681	24.5
	ぶたにくとじゃがいものキムチに	じゃがいも	ぶたにく、あつあげ	たまねぎ、にんじん、こんにやく、キムチ、ねぎ	さけ、こいくちしょうゆ、しお、ガラスープ、とうがらし		
	ピーフンとひじきのちゅうかサラダ	ピーフン、さんおんとう、ひまわりあぶら、ごまあぶら、ごま	ひじき	キャベツ、にんじん、ほうれんそう	こいくちしょうゆ、みりん、す		
17 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			619	23.7
	カルビスゼリー	さんおんとう	カルビス、かんでん				
	しらすごはん	米、麦、ごまあぶら、ごま	ちりめんじゃこ		こいくちしょうゆ		
18 金	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			613	24.1
	たまごとやさいのいためもの	さんおんとう、かたくりこ、ひまわりあぶら	たまご	たまねぎ、こまつな	しお、かつおぶし、こいくちしょうゆ		
	こんぶときりほしだいこんのにももの	さんおんとう	とりにく、こんぶ、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		
18 金	こくとうパン、牛乳	パン	牛乳			613	24.1
	ボルシチ	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、ビート、トマト、ビューレ	ワイン、ガラスープ、ローリエ、しお、こしょう		
	ブロッコリーとみずなのサラダ	さんおんとう、ひまわりあぶら		キャベツ、みずな、ブロッコリー、とうもろこし	す、しお、こしょう		

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			
21 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			640	26.2
	しいらのからあげねぎソースかけ	かたくりこ、ひまわりあぶら、さんおんとう、ごまあぶら、ごま	しいら	しょうが、ねぎ	さけ、こいくちしょうゆ、す		
	あらめとだいこんのいために	ひまわりあぶら、さんおんとう	あらめ、あぶらあげ	にんじん、ごぼう、だいこん	こいくちしょうゆ、みりん、かつおぶし		
22 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			638	26.4
	ホイコーロー	ひまわりあぶら、さんおんとう、かたくりこ	ぶたにく、みそ	にんにく、しょうが、キャベツ、しろねぎ、ピーマン	こいくちしょうゆ、さけ、とうがらし		
	たまごとわかめのスープ	かたくりこ	わかめ、とうふ、たまご	たまねぎ、にんじん	ガラスープ、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、こしょう		
24 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			623	28.3
	てづくりりやきこうやバーグ	かたくりこ、さんおんとう	とりにく、こうやどうふ	たまねぎ	ワイン、こいくちしょうゆ、ナツメグ、ガーリックパウダー、しお、こしょう、みりん		
	もやしのごまあえ のっぺいじる	ごま さとも、かたくりこ	あぶらあげ	もやし だいこん、にんじん、しいたけ、こんにやく、ねぎ	こいくちしょうゆ かつおぶし、こいくちしょうゆ、こんぶ、うすくちしょうゆ		
25 金	スパゲティイタリアン	スパゲティ、ひまわりあぶら	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、パセリ、トマトピューレ	ケチャップ、マトベースソース、ガラスープ、ウスターソース、こいくちしょうゆ、しお、こしょう	634	25.2
	牛乳		牛乳				
	ポテトサラダ ブルーベリーヨーグルト	じゃがいも、マヨネーズ	まぐるあぶらづけ ブルーベリーヨーグルト	キャベツ、きゅうり	すしお、こしょう		
28 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			610	29.3
	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		
	ゆでキャベツ			キャベツ	しお		
	ごもくまめ	さんおんとう	だいず、ちくわ、こんぶ	にんじん、ごぼう、れんこん、こんにやく	こいくちしょうゆ、みりん、かつおぶし		
<b>1ヶ月平均</b>					640	25.5	

※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21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「のりの日」、3日は「節分」にちなんだ献立を実施します。2日の焼きのりは伊勢市産のもの。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。

