

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： 病気に負けない体をつくらう

伊勢市教育委員会
伊勢市立上野小学校

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			
12 水	ビーフカレーライス	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	ぎゅうにく	にんにく、しょうが、セロリー たまねぎ、にんじん、 りんご、ビュレ、トマト、ビュレ	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	707	20.5
	ふくじんづけ 牛乳		牛乳	ふくじんづけ			
	だいこんのごまマヨドレッシングサラダ	さんおんとう、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			620	25.7
	ぶたにくと豆腐のみそいため	ひまわりあぶら、さんおんとう かたくりこ、ごまあぶら	ぶたにく、みそ、豆腐	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		
	ひじきりナムル	さんおんとう、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	コッペパン、牛乳 いちごジャム	パン いちごジャム	牛乳			638	27.3
	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、ビュレ	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 ガラスープ、うすくちしょうゆ しお、こしょう		
	たまごキャベツのスープ	かたくりこ	たまご	にんじん、キャベツ、えのきたけ			
17 月	むぎごはん、牛乳 さばのしょうがに	米、麦 さんおんとう	牛乳 さば	しょうが	さけ、みりん、こいくちしょうゆ	640	29.5
	ぶたじる		ぶたにく、豆腐、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			646	27.6
	こうやどうふのたまごとし キャベツともやしの のりごまあえ	さんおんとう	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		
	ヨーグルト	さんおんとう、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		
19 水	じゃがいもとツナのまぜごはん 牛乳	米、麦、じゃがいも ひまわりあぶら	まぐろあぶらづけ 牛乳		こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ、しお	651	24.1
	たまごとやさいのいためもの きりぼしだいこんのもの	さんおんとう、かたくりこ ひまわりあぶら	たまご あぶらあげ	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		
		さんおんとう		きりぼしだいこん、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、かたくりこ、パンこ ひまわりあぶら、さんおんとう 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			
21 金	のっぺいじる	さといも、かたくりこ	あつあげ	だいこん、にんじん、ねぎ ごんにやく	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ、かつおぶし こんぶ	644	26.8
	こめこいりまるがたパン、牛乳 とりにく豆腐やさい のクリームに	パン ひまわりあぶら、こむぎこ バター、なまクリーム	牛乳 とりにく、調理用牛乳	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	さんおんとう、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		
24 月	あおさじゃこチャーハン 牛乳	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	629	21.8
	ビーフンスープ	ビーフン		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			
25 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			615	25.7
	しいらのマイヤーレモンあげ	かたくりこ、ひまわりあぶら さんおんとう	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		
	こふきいも	じゃがいも		しお、こしょう			
26 水	かきたまじる	かたくりこ	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	673	28.1
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	ぶたにくとごぼうのつくね ごまキャベツ	かたくりこ、さんおんとう ごま	ぶたにく	ごぼう、しょうが キャベツ	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ、さけ、みりん		
27 木	だいずとあらめののもの	ひまわりあぶら、さんおんとう	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	628	23.5
	なばなのサラダ、牛乳	米、麦、さんおんとう、マヨネーズ	まぐろあぶらづけ、えびのり	きゅうり、なばな	みりん、す、さけしお、こしょう		
	みそけんちん いちご	さといも、ひまわりあぶら	豆腐、みそ	だいこん、にんじん、ねぎ いちご	にぼし		
28 金	いせうどん	うどん、ざらめとう 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	600	21.8
	牛乳		牛乳				
	ちくわのカラフルあげ	こむぎこ、かたくりこ さんおんとう、ひまわりあぶら	ちくわ	にんじん	しお		
29 土	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	585	23.1
	ツナしょうゆスパゲティ	スパゲティ、ひまわりあぶら	まぐろあぶらづけ	たまねぎ、にんじん とうもろこし	こいくちしょうゆ、しお うすくちしょうゆ、こしょう とりがらスープ		
	牛乳 フルーツポンチ		牛乳	みかん、パイン、もも			
1ヶ月平均						638	24.8

※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、「健開き」にちなんで献立です。
 ※24～28日は全国学校給食週間、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。

がつにじゅうよっか がつ にち ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
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「ラウ」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。

がっこうきゅうしょく れきし
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。

