

令和4年2月 学校給食予定献立表 (A・Bグループ)

今日の給食目標：丈夫な体をつくらう

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			
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	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			680	26.9
	いちごジャム	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	アセロラゼリー	さんおんとう	かんてん	アセロラジュース		662	25.3
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	いわしフライ	こめこ、パンこ、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		
9 水	めかぶじる		めかぶ、たまご	えのきたけ、ねぎ	こいくちしょうゆ、かつおぶし、うすくちしょうゆ	631	24.7
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	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、じゃがいも	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		
10 木	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、しめじ、ねぎ	しお、こいくちしょうゆ、みりん、かつおぶし	690	21.9
	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、オースパイス、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	牛乳		牛乳			627	21.5
	かいそうとじゃこのサラダ	ひまわりあぶら、さんおんとう、ごま	かいそう、ちりめんじゃこ	キャベツ、きゅうり、にんじん	す、こいくちしょうゆ		
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
15 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			617	29.2
	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		
16 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			681	24.5
	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		
17 木	ボンカン			ボンカン		619	23.7
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	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		
18 金	ビーフとひじきのちゅうかサラダ	ビーフ、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	613	24.1
	カルピスゼリー	さんおんとう	カルピス、かんてん				
	むぎごはん	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	牛乳		牛乳			613	24.1
	たまごときさいのいためもの	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		
	こんぶときりぼしだいこんのもの	さんおんとう	とりにく、こんぶ、あぶらあげ	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		
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、マト、マトビュレ	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		
	ゆでキャベツ			キャベツ			
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、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	ごま		もやし	こいくちしょうゆ		
25 金	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			634	25.2
	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		
	ポテトサラダ	じゃがいも、マヨネーズ	まぐるあぶらづけ	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、こんにゃく	こいくちしょうゆ、みりん、かつおぶし		

1ヶ月平均	641	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で、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。

