

令和4年3月 学校給食予定献立表 (A・Bグループ)

今月の給食目標：すすんで何でも食べよう

伊勢市教育委員会
伊勢市立上野小学校

★印は6年生が考えてくれた料理を取り入れました。お楽しみに！
♪印は「好きな給食アンケート」で全校のみなさんが答えてくれた料理です。お楽しみに！

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	♪キムチチャーハン、牛乳	米、麦、ひまわりあぶら、ごまあぶら	ぶたにく、牛乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン、キムチ	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	637	23.9
	牛乳		牛乳				
	めかぶスープ		たまご、めかぶ	もやし、ねぎ	ガラスープ、こいくちしょうゆ、しお、こしょう		
	フルーツポンチ			みかん、バイン、もも			
2 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			633	20.2
	にくじゃが	ひまわりあぶら、じゃがいも、さんおんとう	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、こんにやく、さやいんげん	さけ、こいくちしょうゆ		
	きりぼしだいごんのごまあえ	さんおんとう、ひまわりあぶら、ごま	あぶらあげ	きりぼしだいごん、みずな、にんじん	こいくちしょうゆ		
3 木	ちらしずし	米、麦、さんおんとう、ひまわりあぶら	まぐろあぶらづけ、たまごのり	きゅうり、ちらしずしのもと(にんじん、たけのこ、れんこん、しいたけ、かんぴょう)	こいくちしょうゆ、しお、ちらしずしのもと	651	23.3
	牛乳		牛乳				
	なのはなのすまじる		とうふ	たまねぎ、えのきたけ、だいごん、なのはな	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、かつおぶし、ごんぶ		
	ももゼリー	さんおんとう	かんてん	ももジュース			
4 金	こめこいりまるがたパン	パン				707	27.3
	いちごジャム、牛乳	いちごジャム	牛乳				
	★ぶたにくとじゃがいものマヨネーズやき	じゃがいも、ひまわりあぶら、マヨネーズ	ぶたにく	にんじん、とうもろこし	しろワイン、しお、こしょう		
	★キャベツのクリームスープ	ひまわりあぶら、ごまご、バター、なまクリーム	調理用牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、とうもろこし	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			608	27.3
	★しそふりかけ			しそふりかけ			
	さばのしおやき		さば				
	かんとうに	さといも、さんおんとう	こんぶ、あつあげ	だいごん、にんじん、こんにやく	こいくちしょうゆ、さけ、みりん、かつおぶし		
8 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			698	25.8
	マーボー豆腐	ひまわりあぶら、さんおんとう、かたくり、ごまあぶら	ぶたにく、みそ、とうふ	にんにく、ねぎ、たまねぎ、にんじん	とうがらし、さけ、こいくちしょうゆ、みりん		
	★パンサンスー	はるさめ、ひまわりあぶら、さんおんとう、ごまあぶら、ごま	たまご	キャベツ、きゅうり、にんじん	しお、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、す		
	★りんごゼリー	さんおんとう	かんてん	りんごジュース			
9 水	チキンライス	米、麦、ひまわりあぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん	ワイン、ケチャップ、ガラスープ、ウスターソース、しお、こしょう	693	21.8
	牛乳		牛乳				
	♪コーンスープ	じゃがいも、ごまご、バター、ひまわりあぶら、なまクリーム	調理用牛乳	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、パセリ	ガラスープ、しお、こしょう		
	★ポテトチップス	じゃがいも、ひまわりあぶら			しお		
10 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			612	27.5
	てづくりひじきつくだに	さんおんとう	ちりめんじゃこ、はなかつお、ひじき、あおのり		たまりしょうゆ、みりん、す		
	こうや豆腐のたまごとし	さんおんとう	こうや豆腐、たまご	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ねぎ	かつおぶし、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、みりん		
	はくさいのひたし	さんおんとう	あぶらあげ	はくさい、もやし、ほうれんそう	こいくちしょうゆ		
11 金	★♪あげパン	パン、ひまわりあぶら	きなこ			634	27.9
	牛乳	さんおんとう	牛乳				
	★ぶたにくのこうちやに	さんおんとう、ごま	ぶたにく		こうちや、こいくちしょうゆ、す、みりん		
	★ゆでキャベツ			キャベツ			
チンゲンサイのスープ			チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ	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			
14 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			670	23.9
	さわらのたつたあげ	かたくり、ごまあぶら	さわら	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ		
	★だいがいも	さつまいも、ひまわりあぶら、さんおんとう、ごま			こいくちしょうゆ		
だいごんとこんぶのもの	さんおんとう	こんぶ、あぶらあげ	だいごん、にんじん、さやいんげん	かつおぶし、こいくちしょうゆ、みりん			
15 火	とりにくとあらめのまぜごはん	米、麦、ひまわりあぶら	とりにく、あらめ	しょうが、にんじん	さけ、みりん、たまりしょうゆ	608	29.5
	牛乳	さんおんとう	牛乳				
	しいらのねぎマヨネーズやき	マヨネーズ	しいら	ねぎ	さけ、こいくちしょうゆ		
	はくさいともやしのみそしる		みそ	はくさい、もやし、にんじん、しいたけ	にぼし		

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			
16 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			600	24.6
	ジャンボシューマイ	ひまわりあぶら	ぶたにく	たまねぎ、ほししいたけ	しお、こしょう、こいくちしょうゆ		
	ゆでキャベツ	シューマイのかわ		にら、しょうが	さけ、す		
	ちゅうかスープ		とうふ	キャベツ	ガラスープ、こいくちしょうゆ		
17 木	♪だいちり ビーフカレーライス	米、麦、ひまわりあぶら	ぎゅうにく、 だいち	にんにく、しょうが、セロリー	ワイン、カレーこ、ローリエ	711	23.5
	ふくじんづけ	じゃがいも、こむぎこ		たまねぎ、にんじん	ガラスープ、オールスパイス		
	牛乳	バター、カラメル		りんごピューレ、トマトピューレ	こいくちしょうゆ		
	たまごのごまいりドレッシングサラダ	ひまわりあぶら、さんおんど	たまご	キャベツ、きゅうり	ウスターソース、しお、こしょう		
<p>※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15日と17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。 ※3日は「桃の節句」にちなんだ献立です。</p>					1ヶ月平均	651	25.1

家庭通信欄



1年間の食生活を振り返りましょう



みなさんは、この1年間、家や学校でどのような食生活をおくってきましたか？自分自身の食生活を振り返ってみましょう。できたところは口にチェックを入れましょう。

食事の前と後にきれいに手をあら

せっけんを使って洗い、せいけつなハンカチでふくことが大切です。

毎日、朝ごはんを食べましたか？

朝ごはんは一日の始まりのエネ ルギー源になります。

好き嫌いをなく食べましたか？

黄・赤・緑の食べ物をバランスよく食べると健康にすごせます。

よくかんで食べましたか？

よくかむとだ液がたくさん出ます。また、脳の働きもよくなります。

はしを正しく使えましたか？

はしを正しく使うと、マナーよく食べることができます。

姿勢よく食べることができましたか？

姿勢よく食べると、飲み込みやすく、消化がよくなります。

心を込めてあいさつをしましたか？

食事作りに関わってくれた人や食 べ物のいのちに感謝しましょう。

食べ終わった後はきちんと片づけをしましたか？

きちんと最後まできれいに片づけをしましょう。

結果はどうでしたか？
 チェックができなかったところは、これからできるように意識していきましょう。
 チェックができたところはこれからも続けていきましょう！