

令和4年4月 学校給食予定献立表

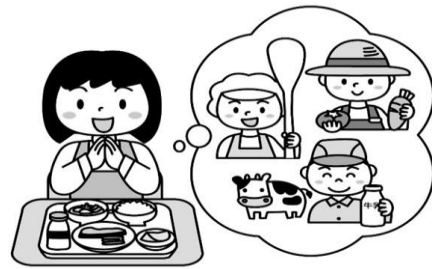
今月の給食目標：

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			
11 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			631	26.4
	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、かつおぶし、みりん、うすくちしょうゆ、さけ、しお		
	ごまあえ	ごま、さんおんとう	あぶらあげ	はくさい、ほうれんそう	こいくちしょうゆ		
12 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			600	23.7
	ぶたにくとキャベツのみそいため	さんおんとう、ひまわりあぶら	ぶたにく、ちくわ、みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン	さけ、みりん		
	ビーフンスープ	ビーフン		もやし、ねぎ	ガラスープ、こしょう、うすくちしょうゆ、しお、こいくちしょうゆ		
13 水	ちらしずし	米、麦、さんおんとう、ひまわりあぶら	とりにく、たまご、のり	ちらしずしのもと(にんじん、たけのこ、かんぴょう、れんこん、しいたけ)、さやえんどう	ちらしずしのもと、しお、こいくちしょうゆ、さけ	645	23.3
	牛乳		牛乳				
	おいわいすまじる		とうふ、あぶらあげ	えのきたけ、にんじん、ねぎ、たまねぎ	こいくちしょうゆ、こんぶ、かつおぶし、うすくちしょうゆ		
	ごかしよさんみかんゼリー	さんおんとう	かんてん	みかんジュース			
14 木	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、りんご、ピューレ、にんじん、トマトピューレ	あかワイン、カレーコ、ローリエ、ガラスープ、オールスパイス、こいくちしょうゆ、しお、ウスターソース、こしょう	718	20.9
	ふくじんづけ			ふくじんづけ			
	牛乳、フルーツのヨーグルトあえ	さんおんとう	牛乳、ヨーグルト	みかん、バイン、もも			
15 金	ことうパン、牛乳	パン	牛乳			625	27.1
	かつおどうやどうふの、のりごまあげ	かたくりこ、ひまわりあぶら、ごま	かつお、こうやどうふ、あおのり	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ、しお		
	じゃがいもスープ	じゃがいも		キャベツ、にんじん、こまつな	ガラスープ、しお、こしょう、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ		
18 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			628	27.0
	しそふりかけ			しそふりかけ			
	ぶたにくのいせちゃん	さんおんとう、ごま	ぶたにく		りよくちゃ、みりん、す、こいくちしょうゆ		
	そえキャベツ	さんおんとう	だいず、ちくわ、あらめ	キャベツ、にんじん、たけのこ、さやいんげん	みりん、こいくちしょうゆ、かつおぶし		
19 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			634	25.0
	さけのわかばあげ	こむぎこ、かたくりこ、ひまわりあぶら	さけ	だいこんぼ	しお、こしょう		
	ミニトマト		とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	にんじん、はくさい、ねぎ	にぼし		
	みそしる						
20 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	しろワイン、ケチャップ、しお、こしょう、ガラスープ、ウスターソース	648	19.5
	牛乳		牛乳				
	キャベツのクリームスープ	ひまわりあぶら、こむぎこ、バター、なまクリーム	調理用牛乳	キャベツ、にんじん、とうもろこし	ローリエ、ガラスープ、しお、こしょう		
21 木	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		653	23.5
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	にくじゃが	ひまわりあぶら、さんおんとう、じゃがいも	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、さやいんげん	さけ、こいくちしょうゆ		
22 金	もやしのごますあえ	ひまわりあぶら、さんおんとう、ごま	たまご	もやし、きゅうり	しお、こいくちしょうゆ、す	647	28.3
	コッペパン、牛乳	パン	牛乳				
	いちごジャム	いちごジャム					
23 土	チキンとポテトのチーズやき	ひまわりあぶら、じゃがいも	とりにく、チーズ	たまねぎ、パセリ	しろワイン、しお、こしょう、ガラスープ	608	23.5
	だいこんとしめじのたまごスープ	かたくりこ	たまご	だいこん、しめじ、にんじん	ガラスープ、しお、こしょう、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ		
	やきそば	ひまわりあぶら、ちゅうかめん	ぶたにく、あおのり	キャベツ、にんじん、たまねぎ	とんかつソース、しお、ウスターソース、こしょう		
25 月	牛乳		牛乳			631	30.5
	牛乳かんいりフルーツポンチ	さんおんとう	調理用牛乳、かんてん	みかん、バイン、もも			
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
26 火	さばのカレーやき		さば		さけ、カレーコ		
	ぶたじる		ぶたにく、とうふ、みそ、あぶらあげ	にんじん、はくさい、ねぎ、えのきたけ	にぼし		
給食はありません							

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			
27 水	ひじきツナそぼろごはん	米, 麦, ひまわりあぶら さんおんとう	まぐろあぶらづけ, ひじき たまご	にんじん, たまねぎ	こいくちしょうゆ, さけ, しお	649	23.8
	牛乳		牛乳				
	けんちんじる	さといも, ひまわりあぶら かたくりこ	とうふ	ごぼう, にんじん, だいこん ねぎ	かつおぶし, こんぶ こいくちしょうゆ		
	ヨーグルト		ヨーグルト				
28 木	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			611	22.1
	はるさめとぶたにくのピリからに	ひまわりあぶら, はるさめ さんおんとう, ごまあぶら	ぶたにく	にんにく, しょうが, ねぎ にんじん, もやし	さけ, ガラスープ, しお みりん, とうがらし こいくちしょうゆ		
	ちゅうかサラダ	さんおんとう, ごまあぶら ひまわりあぶら, ごま		キャベツ, にんじん, きゅうり	す, こいくちしょうゆ		
1ヶ月平均					638	24.6	

※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13日と18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、太字は三重県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。
 ※13日は入学・進級お祝い献立です。



家庭通信欄



にゅうがく しんきゅう
ご入学・ご進級おめでとうございます!



希望に満ちた春、1年生を迎え新学期がスタートしました。楽しく学校生活を送るためには、規則正しい生活習慣を身に付けることが大切です。早寝早起きを心がけ、主食・主菜・副菜のそろった朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

学校給食には、いろいろな食材を使った栄養バランスのとれた食事をとることを通して、食についての自己管理能力を養い、日々の健康増進を図ろうとする役割があります。また、給食当番活動や学級の仲間と食事をするを通して、望ましい人間関係を築くこと、給食に使われている食材を通して生産・流通・消費などについて学習を深めること、勤労を重んずる態度を養うこと、さらに自然や命への感謝の気持ちを培うことなどの役割もあります。このように学校給食は、栄養摂取のためだけでなく「生きた教材」として、給食の時間をはじめ、授業などで食育のために活用されています。

献立作成については、子どもの嗜好の偏りがなくなることを願い、たくさんの食材を使ったり、さまざまな料理を取り入れたりしています。また、食文化の伝承や、地域食材の積極的な活用に努め、家庭の食事の手本となるよう心がけています。

三重県では毎月第3日曜日とその前日を「みえ地物一番の日」としています。学校給食においては、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、地場産物を活用した学校給食や食育の取組をすすめています。また、6月（食育月間）と11月の年2回を強化月間とし、「みえ地物一番給食の日」の取組の定着を図っています。伊勢市においても、特にこの日と19日の「食育の日」や強化月間には伊勢市や三重県の季節の産物や特産品を献立に積極的に取り入れるよう、努めています。



©伊勢市教育委員会2021