

令和4年12月 学校給食予定献立表

今月の給食目標：食後をゆっくりと過ごそう

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 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			619	23.1
	てづくりつくだに	ごま、さんおんとう	ちりめんじゃこ はなかつお、こんぶ		たまりしょうゆ、みりん、す		
	あつあげとはるさめのいために	ひまわりあぶら、はるさめ さんおんとう	あつあげ	もやし、にんじん えのきたけ、ねぎ	しお、こいくちしょうゆ みりん、かつおぶし		
	キャベツとたまごのわふうサラダ	ひまわりあぶら さんおんとう	たまご	キャベツ、みずな	しお、こいくちしょうゆ す		
2 金	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			631	27.1
	いちごジャム	いちごジャム					
	ぶたにくとポテトのチーズやき	ひまわりあぶら じゃがいも	ぶたにく、チーズ	パセリ	しろワイン、ガラスープ しお、こしょう		
	かぶのポトフ			かぶ、しめじ、にんじん たまねぎ	ガラスープ、こしょう こいくちしょうゆ、しお うすくちしょうゆ		
5 月	じゃがいもととりにくのピラフ	米、麦、じゃがいも ひまわりあぶら	とりにく		しろワイン、こしょう こいくちしょうゆ、しお うすくちしょうゆ	601	20.7
	牛乳		牛乳				
	オニオンスープ	ひまわりあぶら		たまねぎ、にんじん ほうれんそう	ガラスープ、こしょう こいくちしょうゆ、しお うすくちしょうゆ		
	れんこんチップス	ひまわりあぶら		れんこん	しお		
6 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			625	25.8
	はんぺんの みそマヨネーズやき	マヨネーズ、パンこ	はんぺん、みそ		みりん		
	そえやさい			キャベツ、こまつな	こいくちしょうゆ		
	だいちとあらめののもの	ひまわりあぶら さんおんとう	だいち、あぶらあげ あらめ	にんじん、だいこん	みりん、かつおぶし こいくちしょうゆ		
7 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			613	27.1
	てづくりジャンボはなシューマイ	シューマイのかわ	ぶたにく	たまねぎ、ほししいたけ しょうが	しお、こしょう、さけ こいくちしょうゆ、す		
	ふゆやさいの ぼかぼかたまごスープ	じゃがいも	たまご	だいこん、にんじん、ねぎ しょうが、キャベツ	ガラスープ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
8 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			632	26.1
	やさしいふりかけ			やさしいふりかけ			
	とりすきに	ひまわりあぶら さんおんとう	とりにく、やき豆腐	ごんにやく、にんじん はくさい、しろねぎ	さけ、こいくちしょうゆ みりん		
	ごぼうののりごまサラダ	さんおんとう、ごま ひまわりあぶら	まぐろあぶらづけ のり	ごぼう、きゅうり、にんじん	こいくちしょうゆ、す しお、こしょう		
9 金	こがたコッペパン、牛乳	パン	牛乳			652	26.9
	ちゅうかさそば	ちゅうかめん、ごまあぶら	ぶたにく	はくさい、もやし、ねぎ	ガラスープ、こしょう こいくちしょうゆ、しお うすくちしょうゆ		
	はなぎりだいこんのごまあえ	さんおんとう、ごま ひまわりあぶら	あぶらあげ	きりぼしだいこん きゅうり、にんじん	こいくちしょうゆ、す		
	てづくりみかんゼリー	さんおんとう	かんてん	みかんジュース			
12 月	ぎゅうにくのしぐれにごはん	米、麦、ひまわりあぶら さんおんとう	ぎゅうにく		しょうが、ごぼう	665	27.6
	牛乳		牛乳				
	かつおとじゃがいもの あまみそあえ	かたくりこ、ひまわりあぶら じゃがいも、さんおんとう	かつお、みそ	しょうが	さけ、みりん		
	すましじる			たまねぎ、にんじん、しめじ みずな	こいくちしょうゆ、こんぶ うすくちしょうゆ かつおぶし		
13 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			653	28.0
	さけのごまゴマやき	さんおんとう、ごまあぶら ごま、かたくりこ	さけ		さけ、こいくちしょうゆ みりん		
	だいこんとひじきのいために	ひまわりあぶら さんおんとう	ひじき、あぶらあげ	だいこん、にんじん さやいんげん	かつおぶし、みりん こいくちしょうゆ		
	ブルーヨーグルト		ブルーヨーグルト				
14 水	だいちいり スイートポークカレーライス	米、麦、ひまわりあぶら さつまいも、こむぎこ バター、カラメル	ぶたにく、だいち	にんにく、しょうが、セロリー りんごピューレ、たまねぎ トマトピューレ、にんじん	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、しお こいくちしょうゆ、こしょう ウスターソース	684	22.6
	ふくじんづけ			ふくじんづけ			
	牛乳		牛乳				
	ブロッコリーとはくさいの わかめサラダ	さんおんとう ひまわりあぶら	わかめ	はくさい、ブロッコリー にんじん、とうもろこし	す、しお、こしょう		
15 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			652	23.1
	とうふと とりひじにくのあんかけ	ひまわりあぶら、かたくりこ さんおんとう、ごまあぶら	とりにく、とうふ	にんにく、しろねぎ たまねぎ、にんじん しいたけ	さけ、ガラスープ しお、こいくちしょうゆ こしょう、うすくちしょうゆ		
	ピーファンのごまソースサラダ	ピーファン、マヨネーズ さんおんとう、ごま ごまあぶら		にんじん、ほうれんそう キャベツ、しょうが	す、こいくちしょうゆ		
	みかん			みかん			

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			
16 金	あげパン	パン、ひまわりあぶらさんおんとう	きなこ			621	26.5
	牛乳		牛乳				
	ツナとたまごのいためもの	ひまわりあぶら	たまご、まぐろあぶらづけ	にんじん、もやしえのきたけ	しお、こしょう		
	じゃがいもスープ	じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ、パセリ	ガラスープ、こしょう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
19 月	むぎごはん、牛乳 さばのしおやき ミニトマト	米、麦	牛乳 さば			636	30.3
	みそにこみ	さといも、さんおんとう	とりにく、あつあげ こんぶ、みそ	ミニトマト だいこん、ごんにやく にんじん	かつおぶし、みりん こいくちしょうゆ		
20 火	えびチャーハン	米、麦、ひまわりあぶら ごまあぶら	えび、ベーコン	たまねぎ、にんじん ねぎ	さけ、ガラスープ しお、こいくちしょうゆ こしょう、うすくちしょうゆ	624	23.5
	牛乳		牛乳				
	たまごとくさいのスープ	かたくりこ	たまご	はくさい、しめじ チンゲンサイ	ガラスープ、こしょう こいくちしょうゆ、しお		
	おこめde クリスマスいちごケーキ	おこめde クリスマスいちごケーキ					
21 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			636	27.9
	てづくりだいずふりかけ	さんおんとう	はなかつお、だいず あおのり		こいくちしょうゆ、しお		
	とりにくとじゃがいもの ピリからに	ひまわりあぶら じゃがいも さんおんとう	とりにく	たまねぎ、にんじん ごんにやく	さけ、みりん、とうがらし しお、こいくちしょうゆ かつおぶし		
	ほうれんそうと キャベツのごますあえ	ひまわりあぶら、ごま さんおんとう	たまご	ほうれんそう キャベツ	しお、こいくちしょうゆ、す		
1ヶ月平均						636	25.8

※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」をもとに算出しています。

※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。
 ※20日は「クリスマス」、22日は「冬至」にちなんだ献立です。

家庭通信欄

今年もあと一ヶ月になりました。年末年始はいろいろな行事があり、それにまつわる食べ物や料理には一つひとつ意味が込められています。

日本の伝統行事と食べ物

●冬至(今年は12月22日)～かぼちゃとゆず～

冬至は、一年のうちで一番昼の時間が短く、夜が長い日です。この日には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりの風習があります。かぼちゃには、ビタミンAやビタミンC、ビタミンEなどが予防に役立つ栄養素が多く含まれています。昔は、冬に収穫できる野菜が少なく、冷蔵庫もなかったため、夏に収穫して冬まで保存しておけるかぼちゃは大切な栄養源でした。他にも、冬至の日には「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといわれています。かぼちゃは漢字で「南瓜」と書き、「なんきん」とも読まれ、「ん」が2つつくことから縁起が良いとされています。また、ゆず湯に入るのは、幸運を呼び込む前に体を清める意味があります。ゆずは香りが強く、その香りが邪気を払うと言われていました。さらに、ゆず湯には、冷えた体を温める効果や香りによるリラックス効果もあります。

冬至の日には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりして、寒い冬を元気に過ごしましょう。

●大晦日～年越しそば～

大晦日には、年越しそばを食べる風習があります。そばが細くて長いことから「長生きできますように」とそばが切れやすいことから「今年の厄災(悪いこと)を断ち切る」という意味が込められています。

地域によって、うどんを食べたり、年取り魚(さけやぶり)を食べたりするところもあります。



それぞれの行事で食べる食べ物や料理を知り、改めて日本の食文化に親しむ機会にはいかがですか。

●正月～おせち料理～

おせち料理は、新年の幸せを願っていただきます。料理一つひとつに大切な願いが込められ、めでたさを重ねるため、料理を重箱に入れます。

- えび…えびのように腰が曲がるまで長生きできますように
 - 黒豆…まめ(体が丈夫でよく働くこと)に喜ばせますように
 - 田作り…昔、小魚を田んぼの肥料に使うと農作物がたくさん収穫できたことから、豊作でありますように
 - 伊達巻…魚のすり身を使った卵料理で、巻物に見えることから、学問や教養を身につけられますように
 - 昆布巻き…「よろこぶ」ようなことがたくさんありますように
 - 栗きんとん…黄色を金や小判に見立てて、商売繁盛やお金がたまりますように
- 他にも、数の子、れんこん、紅白なますなどたくさんあります。料理に込められた願いを調べて、食べるのもいいですね。

