

令和5年1月 学校給食予定献立表

今月の給食目標：感謝して食べよう

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			
11 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			633	25.1
	とりのてりやき	さんおんとう、かたくりこ	とりにく	しょうが	さけ、みりん こいくちしょうゆ		
	ぞうに	もち	あぶらあげ	にんじん、はくさい、こまつな	こいくちしょうゆ、みりん うすくちしょうゆ、こんぶ かつおぶし、しお		
	こくさんやさいゼリー			こくさんやさいゼリー			
12 木	ポークカレーライス	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	ぶたにく	にんにく、しょうが、セロリー たまねぎ、にんじん りんごピューレ 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	649	22.7
	ふくじんづけ 牛乳		牛乳	ふくじんづけ			
	かいそうサラダ	ひまわりあぶら さんおんとう	かいそう	もやし、きゅうり、にんじん とうもろこし	す、こいくちしょうゆ		
13 金	コッペパン、牛乳 いちごジャム	パン いちごジャム	牛乳			657	28.3
	かつおとだいずといものあげに そえキャベツ	かたくりこ、さんおんとう ごま、ひまわりあぶら さつまいも	かつお、だいず	しょうが キャベツ	こいくちしょうゆ、みりん さけ		
	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 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		
	むぎごはん、牛乳 おでんのにくみそかけ ひたし ブルーヨーグルト	米、麦 さんおんとう さんおんとう	牛乳 あつあげ、とりにく、みそ ブルーヨーグルト	だいこん、こんにゃく はくさい、こまつな、にんじん	こいくちしょうゆ、さけ みりん、かつおぶし、こんぶ こいくちしょうゆ		
17 火	むぎごはん、牛乳 さわらのマヨネーズやき	米、麦 マヨネーズ	牛乳 さわら	パセリ	しろワイン、しお、こしょう こいくちしょうゆ、しお こしょう、うすくちしょうゆ ガラスープ	606	23.6
	かぶのポトフ ボンカン	じゃがいも		かぶ、しめじ、にんじん たまねぎ ボンカン			
	むぎごはん、牛乳 ごまソースカツ そえキャベツ とうふとわかめのしるもの	米、麦 こむぎこ、かたくりこ、ごま パンこ、ひまわりあぶら さんおんとう	牛乳 ぶたにく	キャベツ たまねぎ、にんじん えのきたけ ほうれんそう	うすくちしょうゆ、しお ガラスープ、こしょう しお こいくちしょうゆ かつおぶし、こんぶ うすくちしょうゆ		
19 木	あおさじゃこチャーハン 牛乳	米、麦、ひまわりあぶら ごま	牛乳 あおさ、たまご ちりめんじゃこ 牛乳		うすくちしょうゆ、しお ガラスープ、こしょう	645	24.7
	とりにくとはるさめのスープ フルーツポンチ	かたくりこ、はるさめ ごまあぶら	とりにく、あぶらあげ	はくさい、しょうが、ねぎ にんじん パイン、もも、みかん	ガラスープ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
	こめこいりまるがたパン、牛乳 ぶたにくとふゆやさいの クリームに ドレッシングサラダ	パン ひまわりあぶら じゃがいも、なまクリーム こむぎこ、バター さんおんとう ひまわりあぶら	牛乳 ぶたにく、調理用牛乳	たまねぎ、にんじん ブロッコリー カリフラワー キャベツ、みずな にんじん、とうもろこし	しろワイン、ガラスープ こしょう、ローリエ、しお しろワイン、しお、こしょう、す		
23 月	むぎごはん、牛乳 とうふのうまに きりぼしだいこんのちゅうかあえ	米、麦 ひまわりあぶら、かたくりこ さんおんとう、ごまあぶら さんおんとう ごま、ごまあぶら	牛乳 とりにく、とうふ かまぼこ	しょうが、にんにく、にんじん たまねぎ、しろねぎ きくらげ きりぼしだいこん きゅうり、にんじん	こいくちしょうゆ、さけ ガラスープ、しお、こしょう うすくちしょうゆ す、こいくちしょうゆ	610	25.7
	なばなのサラダずし 牛乳 のっぺいじる てづくりごかしよさんみかんゼリー	米、麦、マヨネーズ	まぐろあぶらづけ、えび 牛乳	きゅうり、なばな 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)	さけ、しお、こしょう ちらしずしのもと こいくちしょうゆ かつおぶし、こんぶ うすくちしょうゆ		
	むぎごはん、牛乳 てづくりひじきいりハンバーグ そえキャベツ やさいのとうにゅうみそしる	米、麦 パンこ、かたくりこ さんおんとう	牛乳 ぶたにく、ひじき	たまねぎ、にんじん キャベツ だいこん、にんじん、しめじ ねぎ	あかワイン、ナツメグ、しお こいくちしょうゆ、こしょう みりん さけ、にぼし		
25 水	むぎごはん、牛乳 てづくりひじきいりハンバーグ そえキャベツ やさいのとうにゅうみそしる	米、麦 パンこ、かたくりこ さんおんとう	牛乳 ぶたにく、ひじき	たまねぎ、にんじん キャベツ だいこん、にんじん、しめじ ねぎ	あかワイン、ナツメグ、しお こいくちしょうゆ、こしょう みりん さけ、にぼし	601	26.2

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			
26 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			660	25.4
	てづくりふりかけ	さんおんとう	はなかつお、あおのり、ちりめんじゃこ		こいくちしょうゆ、しお		
	トマトにくじゃが	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、トマト	さけ、こいくちしょうゆ		
	はくさいとたまごのあえもの	ひまわりあぶら、さんおんとう	たまご	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	こいくちしょうゆ、しお		
27 金	いせうどん	うどん、さんおんとう、ざらめとう		ねぎ	にぼし、かつおぶし、こんぶ、みりん、こいくちしょうゆ、たまりしょうゆ	622	25.9
	牛乳、とりのからあげ	かたくりこ、ひまわりあぶら	牛乳、とりにく	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ		
	あいませ	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	うすくちしょうゆ、す、しお		
	いちご			いちご			
28 土	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	しろワイン、しお、こしょう、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、ガラスープ	600	24.6
	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、パイン、もも			
31 火	ポークピラフ	米、麦、ひまわりあぶら	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、パセリ	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	619	23.1
	牛乳		牛乳				
	たまごスープ	じゃがいも、かたくりこ	たまご	キャベツ	ガラスープ、こしょう、こいくちしょうゆ、しお		
	てづくりアセロラゼリー	さんおんとう	かんてん	アセロラジュース			
					1ヶ月平均	632	24.9

※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20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。
 ※11日は「鏡開き」にちなんだ献立です。
 ※24～30日は全国学校給食週間で、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。

※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。

家庭通信欄

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、明治22年山形県の私立忠愛小学校においてお弁当をもってくるの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の必要性がさげられるようになり、昭和22年1月に全国で再開されました。まず試験的に昭和21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「ララ」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月24日を学校給食記念日とし、その日から30日までは「全国学校給食週間」とされるようになりました。

献立のうつりかわり 学校給食は、時代とともにうつりかわってきました。各時代の代表的な献立例を見てみましょう。

明治22年に開始

おにぎり 塩ざけ
なつけもの 菜の漬物

昭和27年

コッパン ジャム
ミルク(脱脂粉乳)

昭和52年

カレーライス 牛乳
スープ サラダ くだもの

現在の給食

文部科学省の基準をもとにして、食材の重なりやアレルギーに配慮し、脂質や塩分の摂取量をおさえるなど、児童生徒の生涯の健康につながるための栄養管理をおこなっています。
 また、三重県では毎月19日の「食育の日」や「みえ地物一番給食の日」を設定し、地元の食材をできるだけとりいれると取り組みを行っています。

昭和22年全国で再開

ミルク(脱脂粉乳)
トマトシチュー

昭和40年

ソフトめんのカレーあんかけ 牛乳
甘酢あえ くだもの チーズ

左の写真【伊勢市の献立例】

むぎごはん 牛乳
ぶたにくとごぼうのつくね ごまキャベツ
だいずとあらめののもの

※この日の給食は、伊勢市産コシヒカリ、三重県産牛乳、伊勢志摩産あらめ、三重県産キャベツ、伊勢市産ねぎを使用しています。