

令和5年2月 学校給食予定献立表

今月の給食目標： 丈夫な体を作ろう

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給食風にアレンジしてとりいれました。

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 水	むぎごはん、牛乳 たくあん	米、麦	牛乳			635	23.9
	とりにくとはくさいのいためもの	ひまわりあぶら	とりにく、あぶらあげ	しょうが、はくさい たまねぎ、にんじん	さけ、こいくちしょうゆ みりん、うすくちしょうゆ しお、こしょう		
	★ポテトサラダ	じゃがいも、マカロニ マヨネーズ、さんおんとう ひまわりあぶら		にんじん、きゅうり とうもろこし	す、しお、こしょう		
2 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			617	23.2
	マーボー豆腐	ひまわりあぶら さんおんとう、かたくりこ 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		
	はるさめとわかめのサラダ	はるさめ、さんおんとう ごまあぶら、ごま	わかめ	キャベツ、にんじん、みずな	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ、す		
3 金	こくとうパン、牛乳 かつおとちくわのからあげ	パン かたくりこ、ひまわりあぶら	牛乳 かつお、ちくわ			645	29.0
	もやしとだいこんのスープ		ベーコン	しょうが だいこん、にんじん もやし、ほうれんそう	さけ、こいくちしょうゆ ガラスープ、しお うすくちしょうゆ、こしょう		
	ふくまめ		ふくまめ				
6 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			601	27.2
	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 こいくちしょうゆ		
	はくさいとこまつなのりあえ	さんおんとう	まぐろあぶらづけ、のり	はくさい、こまつな	こいくちしょうゆ、さけ みりん、かつおぶし		
7 火	★あじごはん	米、麦	まぐろあぶらづけ	えのきたけ、しめじ	こいくちしょうゆ、さけ	648	29.4
	牛乳	さんおんとう	あぶらあげ	にんじん、ごぼう	みりん、かつおぶし		
	さばのカレーやき		牛乳		さけ、カレーこ		
	だいこんとこんぶのもの	さんおんとう	こんぶ	だいこん、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		
8 水	デコボン			デコボン		669	27.8
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	ぶたにくとキャベツの みそいため	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、ピーマン しろねぎ	こいくちしょうゆ、さけ		
	もずくいりたまごスープ		たまご、とうふ、もずく	えのきたけ	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		
9 木	こくさんやさいゼリー			こくさんやさいゼリー		619	22.5
	むぎごはん、牛乳 しそふりかけ	米、麦	牛乳				
	とりにくとさつまいものあげに	かたくりこ、さつまいも ひまわりあぶら さんおんとう	とりにく		さけ、しお、こしょう こいくちしょうゆ、みりん		
	もやしのごまあえ	ごま		もやし	こいくちしょうゆ		
10 金	すましじる		とうふ	しめじ、たまねぎ にんじん、ほうれんそう	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし、こんぶ	676	26.1
	コッペパン、牛乳 りんごジャム	パン りんごジャム	牛乳				
	ぶたにくのチーズクリームに	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	ぶたにく、調理用牛乳 こなチーズ	たまねぎ、にんじん	しろワイン、ガラスープ ローリエ、しお、こしょう		
	ブロッコリーいり ごまドレッシングサラダ	さんおんとう、ねりごま ごまあぶら ひまわりあぶら		キャベツ、ブロッコリー とうもろこし	こいくちしょうゆ、す		
13 月	むぎごはん、牛乳 さわらのたつたあげ そえキャベツ	米、麦 かたくりこ、ひまわりあぶら	牛乳 さわら	しょうが キャベツ	さけ、こいくちしょうゆ しお	628	24.9
	わふうのもの	さんおんとう	あつあげ	みりん、こいくちしょうゆ こんにやく、ほししいたけ	かつおぶし、こんぶ		
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
14 火	ぎゅうにくとやさいの やきビーフン	ひまわりあぶら、ビーフン さんおんとう、ごまあぶら ごま	ぎゅうにく	にんにく、しょうが、ねぎ もやし、にんじん	さけ、ガラスープ、しお こいくちしょうゆ、みりん	606	22.6
	チンゲンサイのたまごスープ	かたくりこ	たまご	チンゲンサイ、たまねぎ	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、しお		
15 水	★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	とりにく	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	しろワイン、カレーこ 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 ウスターソース、こしょう	674	24.7
	ふくじんづけ 牛乳		牛乳	ふくじんづけ			
	★だいこんのサラダ	さんおんとう、ごまあぶら ひまわりあぶら、ごま	ひじき まぐろあぶらづけ	だいこん、きゅうり、みずな	うすくちしょうゆ、みりん こいくちしょうゆ 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			
16 木	さんしょくツナそぼろごはん	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	こまつな	こいくちしょうゆ, さけ, しお	641	25.2
	牛乳		牛乳				
	★みそしる		わかめ, とうふ, みそ	にんじん, はくさい, ねぎ, しいたけ	にぼし		
17 金	★ハンバーグ	さんおんとう	かんてん			619	26.4
	コッペパン, 牛乳, いちごジャム	パン, いちごジャム	牛乳				
	キャベツのスープに	じゃがいも		たまねぎ, にんじん	あかワイン, ナツメグ, こいくちしょうゆ, しお, ガーリックパウダー, こしょう, ケチャップ, ウスターソース		
20 月	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			634	27.6
	しいらのごまゴマやき	ごまあぶら, ごま	しいら		こいくちしょうゆ, みりん		
	じゃがいものもの	じゃがいも, さんおんとう, ひまわりあぶら	あぶらあげ	たまねぎ, にんじん, しめじ, えだまめ	こいくちしょうゆ		
21 火	わかめごはん	さんおんとう	かんてん			652	22.8
	牛乳	米, 麦	わかめ				
	さかな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, さかなすりみ	かぼちゃ, たまねぎ	しお		
22 水	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			655	27.3
	あつあげとりにくのみそに	ひまわりあぶら, さといも, さんおんとう	とりにく, あつあげ, みそ	たまねぎ, にんじん, さやいんげん	さけ, みりん, こいくちしょうゆ		
	はくさいのごまずあえ	ひまわりあぶら, さんおんとう, ごま	たまご	はくさい, ほうれんそう	しお, こいくちしょうゆ, す		
24 金	スパゲティミートソースかけ	スパゲティ, ひまわりあぶら	ぶたにく	にんにく, たまねぎ, にんじん, パセリ, トマトピューレ	あかワイン, しお, こしょう, トマトベースソース, ケチャップ, ガラスープ, ウスターソース, こいくちしょうゆ	608	25.7
	牛乳		牛乳				
	ドレッシングサラダ	さんおんとう, ひまわりあぶら		キャベツ, にんじん, きゅうり, とうもろこし	す, しお, こしょう		
27 月	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			605	25.6
	とりのねぎソースかけ	ひまわりあぶら, さんおんとう, かたくりこ	とりにく	しょうが, ねぎ	さけ, こいくちしょうゆ, す		
	そえキャベツ	ひまわりあぶら, さんおんとう, ごま	ちくわ	キャベツ, ごぼう, にんじん, きりぼしだいこん, みずな	こいくちしょうゆ		
28 火	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			606	26.4
	てづくりつくだに	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		
	ぶたにくとじゃがいものキムチに	じゃがいも	ぶたにく, とうふ	たまねぎ, キムチ, ねぎ	さけ, こいくちしょうゆ, しお, ガラスープ		
	ナムル	さんおんとう, ごまあぶら		もやし, ほうれんそう, にんじん	こいくちしょうゆ, 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16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。
 ※3日は「節分」、6日は「のりの日」にちなんだ献立です。6日の焼きのりは伊勢市産のものです。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。

1ヶ月平均	634	25.7
-------	-----	------

※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。

