

# 令和5年3月 学校給食予定献立表

今月の給食目標：進んでなんでも食べよう

伊勢市教育委員会  
伊勢市立上野小学校

★印は、委員会がおこなった給食アンケートによるリクエストメニューです。

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	米、麦	牛乳			610	26.8
		とりにくとうや豆腐のたまごいため	ひまわりあぶら さんおんとう	とりにく、こうや豆腐 たまご	キャベツ、たまねぎ	さけ、こいくちしょうゆ、しお		
		だいこんのもの	さんおんとう	あぶらあげ	だいこん、にんじん、しめじ さやいんげん	こいくちしょうゆ、さけ みりん、かつおぶし、こんぶ		
2	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)	ちらしずしのもと こいくちしょうゆ、しお	645	23.7
		牛乳		牛乳				
		なのはなのすまじる		豆腐	たまねぎ、えのきたけ にんじん、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、こんぶ		
		てづくりももゼリー	さんおんとう	かんてん	ももジュース			
3	金	きなこあげパン	パン、ひまわりあぶら さんおんとう	きなこ			641	28.1
		牛乳		牛乳				
		ぶたにくのこうちゃんに そえやさい	さんおんとう、ごま	ぶたにく		ごうちゃん、こいくちしょうゆ す、みりん		
		じゃがいもスープ	じゃがいも		にんじん、もやし、パセリ	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		
6	月	むぎごはん牛乳	米、麦	牛乳			611	28.9
		さばのしおやき	ひまわりあぶら さんおんとう	とりにく、ひじき あぶらあげ	だいこん、にんじん、ねぎ	さけ、かつおぶし こいくちしょうゆ、みりん		
		だいこんとひじきのいために デコボン			デコボン			
7	火	むぎごはん牛乳	米、麦	牛乳			670	24.1
		にくだんごのスープに	かたくりこ	ぶたにく	しょうが、にら、にんじん ほししいたけ、はくさい	こいくちしょうゆ ガラスープ、しお、こしょう		
		ビーフのごまソースサラダ	ビーフ、さんおんとう マヨネーズ、ごまあぶら ごま		にんじん、ほうれんそう もやし、しょうが	こいくちしょうゆ、す		
		★いちごヨーグルト		いちごヨーグルト				
8	水	★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 トマトピューレ、にんじん	あかワイン、カレー ローリエ、ガラスープ、しお オールスパイス、こしょう こいくちしょうゆ ウスターソース	650	19.5
		ふくじんづけ			ふくじんづけ			
		牛乳		牛乳				
		かいそういりはるさめサラダ	ごまあぶら さんおんとう、はるさめ	かいそう	キャベツ、きゅうり	す、こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
9	木	しらすごはん	米、麦、ごまあぶら、ごま	ちりめんじゃこ			614	28.4
		牛乳		牛乳				
		とりにくのみそいため	ひまわりあぶら、さといも さんおんとう	とりにく、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		
		かきたまじる	かたくりこ	たまご、とうふ	えのきたけ、みずな	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし、こんぶ		
10	金	コッペパン牛乳	パン	牛乳			617	25.3
		りんごジャム	りんごジャム					
		ミートピーズグラタン	マカロニ、ひまわりあぶら	ぶたにく、だいず チーズ	にんにく、たまねぎ トマトピューレ	あかワイン、しお こしょう、ケチャップ ウスターソース		
		かぶのポトフ			かぶ、キャベツ、しめじ にんじん、たまねぎ	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		
13	月	★わかめごはん	米、麦	わかめ			629	26.8
		牛乳		牛乳				
		さわらのごまレモンやき	さんおんとう ひまわりあぶら、ごま	さわら	レモンかじゅう	さけ、こいくちしょうゆ みりん		
		こふきいも	じゃがいも			しお、こしょう		
		きりぼしだいこんのもの	さんおんとう	あぶらあげ	きりぼしだいこん、ねぎ ほししいたけ、にんじん	こいくちしょうゆ、さけ みりん、かつおぶし		
14	火	★キムチチャーハン	米、麦、ひまわりあぶら ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ、ピーマン、キムチ	さけ、こいくちしょうゆ、しお うすくちしょうゆ ガラスープ	612	23.2
		牛乳		牛乳				
		チンゲンサイのワンタン たまごスープ	かたくりこ、ワンタン	たまご	チンゲンサイ、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		
		★れんこんチップス	ひまわりあぶら		れんこん	しお		
15	水	むぎごはん牛乳	米、麦	牛乳			639	24.1
		とうふのうまに	ひまわりあぶら さんおんとう、かたくりこ	とりにく、とうふ	たまねぎ、にんじん しいたけ、ねぎ	さけ、かつおぶし、しお こいくちしょうゆ		
		はくさいとたまごのごまあえ	ひまわりあぶら さんおんとう、ごま	たまご	はくさい、みずな	しお、こいくちしょうゆ		
		★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			

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	むぎごはん、牛乳のりとひじきのつくだに	米、麦	牛乳				
	★おこのみあげ ぶたじる	こむぎこ、かたくりこ、ひまわりあぶら、さつまいも	のりとひじきのつくだに、えび、ちくわ、あおのり、はなかつお、ぶたにく、みそ	キャベツ、にんじん、しょうが、ごぼう、だいこん、ねぎ	さけ、しお、とんかつソース、にぼし	699	23.1
1ヶ月平均					636	25.2	

※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16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。  
 ※2日は「ひなまつり」(3月3日)にちなんだ献立です。

※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年間の食生活をふり返りましょう

みなさんはこの1年間、どのような食生活を送ってきましたか？  
 質問に答えて「はい」か「いいえ」に進み、自分自身の食生活をふり返ってみましょう。

ゴール

スタート

「はい」は → 「いいえ」は ⇨

