

令和5年4月 学校給食予定献立表

今月の給食目標：協力して準備をしよう

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 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			590	28.8
	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、しお うすくちしょうゆ、みりん さけ、かつおぶし		
	はくさいともやしのごまあえ	さんおんとう、ごま	あぶらあげ	はくさい、もやし	こいくちしょうゆ		
12 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			601	24.5
	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、しろねぎ たまねぎ、にんじん	とうがらし、さけ、みりん こいくちしょうゆ		
13 木	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	かまぼこ	キャベツ、きゅうり とうもろこし	す、こいくちしょうゆ	643	24.0
	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	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) にんじん、さやえんどう	ちらしずしのもと、しお こいくちしょうゆ		
	牛乳		牛乳				
	おいおいすましじる		とうふ	しめじ、たまねぎ、 ねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし、こんぶ		
14 金	てづくり ごかしよさんみかんゼリー	さんおんとう	こなかんてん	みかんジュース		605	27.5
	ことうパン、牛乳	パン	牛乳				
	かつおとじゃがいもの のりごまあげ	ひまわりあぶら、ごま かたくりこ、じゃがいも	かつお、あおのり	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ しお		
17 月	キャベツスープ		ベーコン	キャベツ、もやし にんじん、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	678	22.0
	だいずいり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	だいず、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 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		
	ふくじんづけ 牛乳		牛乳	ふくじんづけ			
18 火	フルーツのヨーグルトあえ	さんおんとう	ヨーグルト	みかん、パイン、もも		614	28.3
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	しいらのわかばあげ	こむぎこ、かたくりこ ひまわりあぶら	しいら	かいわれだいこん	さけ、こいくちしょうゆ しお		
	ミニトマト		めかぶ、とうふ、みそ あぶらあげ	ミニトマト はくさい、にんじん ねぎ	にぼし		
19 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			586	27.1
	とりのごまソースかけ	さんおんとう、ねりごま ひまわりあぶら	とりにく		しお、こしょう、さけ こいくちしょうゆ、す しお		
	そえキャベツ			キャベツ	こいくちしょうゆ さけ、みりん、かつおぶし		
20 木	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 にんじん、しいたけ	こいくちしょうゆ、さけ しお	624	22.2
	ごまひじきそぼろごはん	米、麦、ひまわりあぶら さんおんとう、ごま	ぶたにく、ひじき、たまご	ねぎ、しょうが、にんじん	こいくちしょうゆ、さけ しお		
	牛乳		牛乳				
	けんちんじる	じゃがいも、かたくりこ ひまわりあぶら	とうふ	ごぼう、にんじん だいこん、こまつな	かつおぶし、こんぶ こいくちしょうゆ		
21 金	てづくりアセロラゼリー	さんおんとう	こなかんてん	アセロラジュース		647	27.3
	コッペパン、牛乳	パン	牛乳				
	いちごジャム	いちごジャム					
22 土	ツナとポテトのチーズやき	じゃがいも、バター ひまわりあぶら	まぐろあぶらづけ チーズ	キャベツ、とうもろこし	しお、こしょう	599	22.9
	オニオンたまごスープ	ひまわりあぶら かたくりこ	たまご	たまねぎ、にんじん 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		
25 火	やきそば	ちゅうかめん ひまわりあぶら	ぶたにく、あおのり	キャベツ、にんじん たまねぎ	さけ、とんかつソース、しお ウスターソース、こしょう	610	24.8
	牛乳		牛乳				
	フルーツポンチ			みかん、パイン、もも			
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
26 水	だいずとごきかなとちくわの ピリからあげ	かたくりこ、ごまあぶら さんおんとう、ごま ひまわりあぶら	だいず、ちくわ ちりめんじゃこ	にんにく	とうがらし、みりん、す こいくちしょうゆ	630	25.9
	そえキャベツ			キャベツ	しお		
	ピーフンスープ	ピーフン	とりにく	もやし、にんじん、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		
26 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			630	25.9
	ぶたにくとあつあげの みそいため	ひまわりあぶら さんおんとう、じゃがいも	ぶたにく、あつあげ、みそ	たまねぎ、にんじん ねぎ	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、こまつな	しお、す こいくちしょうゆ		

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 木	チキンピラフ	米, 麦, ひまわりあぶら	とりにく	たまねぎ, にんじん, パセリ	しろワイン, ガラスープ, こいくちしょうゆ, しお, うすくちしょうゆ, こしょう	592	25.3
	牛乳		牛乳				
	もずくいりたまごスープ	かたくりこ	たまご, もずく	えのきたけ, みずな	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		
	ファイバーヨーグルト		ファイバーヨーグルト				
28 金	給食はありません						

1ヶ月平均	617	25.4
-------	-----	------

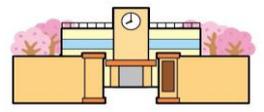
※諸事情により、やむを得ず献立を変更する場合があります。
 ※毎月第3日曜日をはさんだ前後1週間で『みえ地物一番給食の日』を設定しています。今月は13日と18日です。また、毎月19日は「食育の日」です。「みえ地物一番給食の日」と「食育の日」には地物食材を多く取り入れています。
 なお、太字の食材は伊勢市産及び三重県産の予定です。
 ※給食で使用のお米は伊勢市産「コシヒカリ」です。パンに使用の小麦粉は30%が三重県産「ニシノカオリ」です。飲用牛乳は三重県産です。
 ※13日は入学・進級お祝い献立です。

※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



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き、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、勤労を重んずる態度を養う役割があります。さらに自然や命への感謝の気持ちを培う役割もあります。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、いろいろな食材を使い、さまざまな料理を取り入れています。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日曜日をはさんだ前後1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月の「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。

