

令和5年7月 学校給食予定献立表

今月の給食目標： みんなで楽しく食べよう

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			
3 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			592	23.5
	はるさめとぶたにくのピリからに	ひまわりあぶら、はるさめさんおんとう	ぶたにく	にんにく、しょうが、しろねぎ、にんじん、もやし	さけ、ガラスープ、しお、こいくちしょうゆ、みりん、とうがらし		
	きゅうりとたこのすのもの	さんおんとう	たこ	きゅうり、キャベツ、にんじん	こいくちしょうゆ、しお、す		
4 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			601	28.3
	ベーコンあおじそふりかけ	ごま、ひまわりあぶら	ベーコン	あおじそふりかけ	うすくちしょうゆ		
	さめのカレーしょうゆやき	ひまわりあぶら	さめ		カレーこ、こしょう、こいくちしょうゆ、しお		
	こふきいも	じゃがいも			しお、こしょう		
5 水	みそしる		とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	にんじん、たまねぎ、ねぎ	にぼし	623	28.0
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	とりのからあげ	かたくりこ、ひまわりあぶら	とりにく	しょうが	こいくちしょうゆ、さけ		
6 木	はなぎりだいこんのたまごとじ	さんおんとう	たまご	きりぼしだいこん、ほししいたけ、にんじん、さやいんげん	こいくちしょうゆ、さけ、みりん、かつおぶし	677	25.9
	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、えだまめ、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、しお、こいくちしょうゆ、さけ		
	牛乳		牛乳				
	たなばたそうめんじる	そうめん	あぶらあげ	えのきたけ、にんじん、オクラ	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、かつおぶし、こんぶ		
7 金	すいか			すいか		618	26.2
	コッペパン、牛乳	パン	牛乳				
	いちごジャム	いちごジャム					
10 月	ぶたにくのこうちやに	さんおんとう、ごま	ぶたにく		こうちや、こいくちしょうゆ、す、みりん	615	30.7
	そえキャベツ			キャベツ			
	じゃがいものトマトに	じゃがいも、ひまわりあぶら		たまねぎ、にんじん、トマト、とうもろこし、にんにく、セロリー、パセリ	ガラスープ、こしょう、こいくちしょうゆ、しお		
11 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			582	24.0
	しいらのてりやき	ひまわりあぶら、さんおんとう、かたくりこ	しいら	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ、みりん		
	もやしのごまあえ	ごま		もやし、ほうれんそう	こいくちしょうゆ		
	とりにくととうがんのしるもの	かたくりこ	とりにく、あぶらあげ	とうがん、にんじん、しめじ、ねぎ	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、さけ、みりん、しお、かつおぶし		
12 水	てづくりカルピスゼリー	さんおんとう	カルピス、こなかんてん			607	21.8
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	ひややっこ	ひまわりあぶら	とうふ、はなかつお		こいくちしょうゆ		
13 木	チャンプルー	じゃがいも、さんおんとう	ぶたにく、たまご	にんじん、たまねぎ、キャベツ、にがうり	さけ、みりん、しお、こいくちしょうゆ	617	23.8
	なすとかぼちゃのチキンカレーライス	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、かぼちゃ、トマトピューレ、なす	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、こしょう、ウスターソース		
	ふくじんづけ		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、ごま	かいそう	キャベツ、きゅうり、にんじん	す、こいくちしょうゆ		
14 金	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			620	25.2
	あじつかけのり		のり				
	ちくわのカラフルあげ	こむぎこ、かたくりこ、さんおんとう、ひまわりあぶら	ちくわ	ピーマン、あかピーマン、きピーマン	しお		
18 火	はくさいのひたし			はくさい	うすくちしょうゆ	604	24.8
	かきたまじる	かたくりこ	たまご	にんじん、だいこん、えのきたけ、モロヘイヤ	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、かつおぶし、こんぶ		
	ジャージャーめん	ちゅうかめん、ひまわりあぶら、さんおんとう	ぶたにく、だいた、みそ	もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、しろねぎ	こいくちしょうゆ、みりん、さけ		
18 火	牛乳		牛乳			604	24.8
	カクテルポンチ	カクテルゼリー		みかん、パイン、もも			
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
18 火	とりにくとこうやどうふのあますあん	かたくりこ、ひまわりあぶら、さんおんとう	とりにく、こうやどうふ	しょうが、にんじん、たまねぎ、ピーマン	さけ、こいくちしょうゆ、す、かつおぶし	604	24.8
	キャベツとじゃこのごまあえ	さんおんとう、ごま	ちりめんじゃこ	キャベツ、こまつな、にんじん	こいくちしょうゆ		
18 火	ぶどう			ぶどう		604	24.8

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			
19 水	ひじきとぶたにくのごはん	※米、麦、ひまわりあぶらさんおんとう	ぶたにく、ひじき、たまご	しょうが、にんじん、ほうれんそう	こいくちしょうゆ、さけ、しお	663	25.3
	牛乳	食育の日	牛乳				
	ぐだくさんすましじる	じゃがいも	あぶらあげ	ごぼう、だいこん、にんじん、しめじ、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		
	ファイバーヨーグルト		ファイバーヨーグルト				
1ヶ月平均					618	25.6	

※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10日と11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「コンヒカリ」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。
 ※3日は「半夏生」(7月2日)、6日は「七夕」(7月7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



暑い夏をのりきるために食生活ではこんなところに気をつけよう!



夏は、暑さで食欲がなくなりからだがかたれやすくなる『夏バテ』や

上手に水分補給しないとおこしやすくなる『熱中症』に注意が必要です。



①朝ごはんをしっかり食べましょう

朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。朝ごはんをしっかり食べることでエネルギーや栄養素が補給されてからだや脳がめざまめ、午前中の勉強や運動に集中することができます。また、食事をとることにより水分補給ができるため、熱中症の予防にもつながります。



④バランスよく食べましょう

口当たりのよいものばかり食べていると栄養バランスが悪くなってしまいます。また、冷たいものばかり食べたり飲んだりしているとからだを冷やし、体調をくずしやすくなります。
 黄・赤・緑の3色食品群からさまざまな食品をバランスよく取り入れましょう。



②こまめな水分補給を心がけましょう

のどがかわく前に少しずつとるのが上手な水分補給の仕方です。ふだんは水やお茶などでとるのがよいでしょう。激しい運動やたくさん汗をかいたときはスポーツドリンクを利用するのもいいでしょう。また、ごはんや汁物からも水分補給ができます。



③夏野菜をたっぷり食べましょう

太陽の光を浴びて育った野菜からはビタミンや無機質(ミネラル)がとれます。特に旬の夏野菜は、「食べる水分補給」になるだけでなく、からだにこもった熱を冷ましてくれるはたらきがあります。



⑤食中毒に気をつけましょう

夏は細菌による食中毒が多く発生します。食事や調理前の手洗いは、せっけんを使って行いましょう。また、出来上がった料理は、早めに食べるようにしましょう。すぐ食べられない時は、冷蔵庫をうまく活用すると良いでしょう。



夏を元気に過ごすために1日3回の食事をしっかりとって、暑さに負けない健康なからだをつくりましょう。