

令和5年12月 学校給食予定献立表

伊勢市教育委員会
伊勢市立上野小学校

今月の給食目標：食後をゆっくりと過ごそう

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			
1 金	こくとうパン、牛乳	パン	牛乳				
	ふゆやさいのクリームに	ひまわりあぶら、こむぎこ なまクリーム	ぶたにく、調理用牛乳	たまねぎ、にんじん、かぶ ブロッコリー	しろワイン、ガラスープ ローリエ、しお、こしょう	635	25.6
	フレンチサラダ	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		
4 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	ちくわのりチーズやき		ちくわ、のり、チーズ			594	24.7
	そえやさい			キャベツ、ほうれんそう	こいくちしょうゆ		
じゃがいもとあつあげの ごまみそに	じゃがいも、さんおんとう ごま	あつあげ、みそ	たまねぎ、にんじん こんにやく	こいくちしょうゆ、みりん かつおぶし			
5 火	チキンライス	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、ケチャップ ガラスープ、こしょう ウスターソース、しお	609	24.3
	牛乳		牛乳				
	もやしとたまごのスープ	かたくりこ	たまご	もやし、だいこん、ねぎ	ガラスープ、こしょう こいくちしょうゆ、しお		
6 水	れんこんチップス	ひまわりあぶら		れんこん	しお		
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			590	24.1
	やさいふりかけ			やさいふりかけ			
てづくりジャンボシューマイ	ひまわりあぶら シューマイのかわ	ぶたにく	たまねぎ、ほししいたけ にら、しょうが	しお、こしょう こいくちしょうゆ、さけ、す ガラスープ、しお、こしょう			
7 木	ぐだくさんスープ	じゃがいも		にんじん、キャベツ こまつな	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			599	23.4
	とりすきに	ひまわりあぶら さんおんとう	とりにく、やきどうふ	こんにやく、にんじん はくさい、しろねぎ	さけ、こいくちしょうゆ みりん		
	はなぎりだいこんのごまあえ	さんおんとう ひまわりあぶら、ごま	こんぶ、ちりめんじゃこ	きりぼしだいこん、みずな にんじん	こいくちしょうゆ		
てづくりりんごゼリー	さんおんとう	こなかんでん	りんごジュース				
8 金	こがたコッペパン、牛乳	パン	牛乳				
	ちゅうかそば	ちゅうかめん、ごまあぶら	ぶたにく	もやし、にんじん チンゲンサイ	ガラスープ、しお こいくちしょうゆ、こしょう うすくちしょうゆ	634	27.5
	ツナサラダ	マヨネーズ	まぐろあぶらづけ	キャベツ、きゅうり とうもろこし	しお、こしょう		
11 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	あじつけのり		のり			648	26.4
	さわらのたつたあげ	かたくりこ、ひまわりあぶら	さわら	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ		
こふきいも	じゃがいも			しお、こしょう			
12 火	はくさいじる		あぶらあげ	はくさい、にんじん たまねぎ、ねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ、しお かつおぶし、こんぶ		
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			629	28.7
	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、こいくちしょうゆ みりん		
	そえキャベツ			キャベツ			
きんぴらごぼう	ひまわりあぶら さんおんとう、ごま	ちくわ	ごぼう、にんじん こんにやく、さやいんげん	こいくちしょうゆ			
13 水	ヨーグルト		ヨーグルト				
	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、しお こいくちしょうゆ、こしょう ウスターソース	640	21.8
	ふくじんづけ			ふくじんづけ			
牛乳		牛乳					
14 木	わかめのドレッシングサラダ	さんおんとう ひまわりあぶら	わかめ	キャベツ、にんじん ブロッコリー、とうもろこし	す、しお、こしょう		
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			671	22.8
	とうふととりひきにくの あんかけ	ひまわりあぶら さんおんとう、かたくりこ ごまあぶら	とりにく、とうふ	にんにく、しろねぎ たまねぎ、にんじん しいたけ	さけ、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		
	ピーファンのごまソースサラダ	ピーファン、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 はくさい、しょうが	こいくちしょうゆ、す		
みかん			みかん				
15 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			600	23.9
	牛乳		牛乳				
	ツナとたまごのいためもの	ひまわりあぶら	たまご、まぐろあぶらづけ	にんじん、もやし	しお、こしょう		
18 月	じゃがいもスープ	じゃがいも	ベーコン	にんじん、たまねぎ えのきたけ、パセリ	ガラスープ、こしょう うすくちしょうゆ、しお こいくちしょうゆ		
	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、にんじん ピーマン	さけ、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	615	20.3
	牛乳		牛乳				
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ		はくさい、にんじん、しめじ ねぎ	ガラスープ、しお こいくちしょうゆ、こしょう うすくちしょうゆ		
いちごクレープ	いちごクレープ						

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 火	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			603	28.1
	てづくりひじきづくだに	さんおんとう,ごま	ひじき		たまりしょうゆ,みりん,す		
	さばのしおやき		さば				
	ミニトマト			ミニトマト			
	かぼちゃのみそしる		とうふ,みそ	かぼちゃ,たまねぎ,ねぎ	にぼし		
20 水	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			624	28.1
	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	かつおぶし,みりん		
	はくさいのひたし	さんおんとう	あぶらあげ	しいたけ,ねぎ	こいくちしょうゆ,さけ		
	てづくりごかしよさん	さんおんとう	こなかんてん	ほうれんそう	うすくちしょうゆ,しお		
	みかんゼリー			みかんジュース	こいくちしょうゆ		
21 木	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			666	27.0
	かつおとだいずといものあげに	かたくりこ,さつまいも	かつお,だいず	しょうが	さけ,こいくちしょうゆ		
	だいこんのもの	さんおんとう	ぶたにく,あつあげ	だいこん,にんじん	こいくちしょうゆ,さけ		
				さやいんげん	みりん,かつおぶし		

※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14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。
 ※18日は「クリスマス」(12月25日)、19日は「冬至」(12月22日)にちなんで献立です。

1ヶ月平均	624	25.1
-------	-----	------

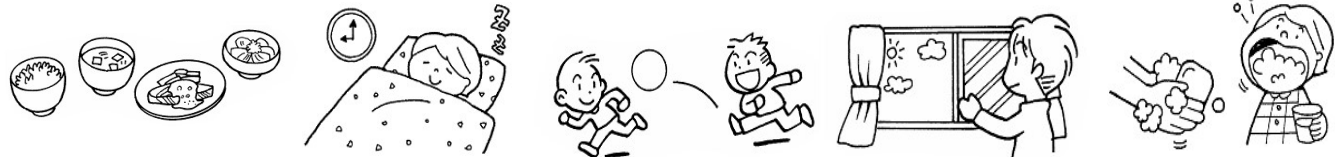
※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」をもとに算出しています。

家庭通信欄

かぜ予防のポイントとは？

冬は寒さや空気の乾燥のため、かぜやインフルエンザが流行しやすい季節です。体調を崩さないように、かぜ予防のポイントを意識した生活を心がけましょう。

- ① 栄養バランスの良い食事を 朝・昼・夕の3食とろう
- ② 早寝早起きをして 睡眠を十分とろう
- ③ 適度に運動をして 体を動かそう
- ④ 空気の入れかえを しよう
- ⑤ 手洗い・うがいを しよう



かぜ予防のために積極的にとりたいたい栄養素

たんぱく質
 体を温めて、抵抗力を高めます。
 魚・肉・卵・大豆・豆腐・牛乳など

鍋料理や煮物など温かい料理に取り入れると体の芯まで温まります。

ビタミンA
 のどや鼻の粘膜を丈夫にして、細菌やウイルスから体を守ります。
 人参・かぼちゃ・ほうれん草・うなぎなど

ビタミンAは油で炒めたり、揚げたりすると吸収率が高まります。

ビタミンC
 細菌やウイルスから体を守る力、免疫力を高めます。
 白菜・ブロッコリー・じゃがいも・苺・みかんなど

ビタミンCは水に溶けやすいため、野菜などは汁ごと食べられる料理にしたり、電子レンジで調理したりすると効率よく食べられます。

今年の冬至は12月22日です

冬至は、1年で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日から少しずつ昼間の時間が長くなっていきます。冬至の日にはかぼちゃを食べる風習があります。それは、かぼちゃにはビタミンAが多く、その他にもビタミンCやビタミンEなどかぜ予防に効果がある栄養素が含まれるからです。また、昔は冬場に作物がとれなかったため、夏に収穫して冬まで保存しておけるかぼちゃを食べて冬を過ごしていたことも冬至にかぼちゃを食べる理由です。19日の冬至にちなんで献立「かぼちゃのみそしる」を食べ、元気に過ごしましょう。

