

# 令和6年1月 学校給食予定献立表

こんげつ きやうじきよくむくひよう かんしやう た  
 今月の給食目標：感謝して食べよう

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      |                               |   |         |      |
| 10       | 水                      | 給食はありません                      |                                 |                        |                               |   |         |      |
| 11       | 木                      | むぎごはん、牛乳                      | 米、麦                             | 牛乳                     |                               |   |         |      |
|          | 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                                       | 611     | 26.3 |
|          | ぞうに                    | もち                            |                                 | あぶらあげ                  | にんじん、はくさい、こまつな                | こいくちしょうゆ、みりん、うすくちしょうゆ、こんぶ、かつおぶし、しお                    |         |      |
|          | 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                       |   |         |      |
| コッペパン、牛乳 | パン                     |                               | 牛乳                              |                        |                               |   |         |      |
| 12       | 金                      | いちごジャム                        | いちごジャム                          |                        |                               |   | 634     | 25.0 |
|          | かつおとだいずとさつまいものケチャップがらめ | かたくりこ、さんおんとう、ひまわりあぶら、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、ケチャップ、ウスターソース                             |         |      |
|          | そえやさい                  |                               |                                 |                        | チンゲンサイ、とうもろこし                 |   |         |      |
|          | だいこんとしめじのたまごスープ        | かたくりこ                         |                                 | たまご                    | だいこん、しめじ、パセリ、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                       |         |      |
| 15       | 月                      | むぎごはん、牛乳                      | 米、麦                             | 牛乳                     |                               |   | 607     | 25.8 |
|          | おでんのにくみそかけ             | さんおんとう                        |                                 | あつあげ、ぶたにく、みそ           | だいこん、こんにゃく                    | こいくちしょうゆ、こんぶ、かつおぶし、さけ、みりん                             |         |      |
|          | ごまあえ                   | さんおんとう、ごま                     |                                 | ちくわ                    | もやし、にんじん、ほうれんそう               | こいくちしょうゆ  |         |      |
| 16       | 火                      | わかめごはん、牛乳                     | 米、麦                             | わかめ、牛乳                 |                               |   | 620     | 25.9 |
|          | さわらのマヨネーズやき            | マヨネーズ                         |                                 | さわら                    | パセリ                           | しろワイン、しお、こしょう、ガラスープ、しお、こしょう                           |         |      |
|          | かぶのポトフ                 | じゃがいも                         |                                 | とりにく                   | かぶ、えのきたけ、にんじん、たまねぎ            | こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ                                     |         |      |
|          | みかん                    |                               |                                 |                        | みかん                           |   |         |      |
| 17       | 水                      | むぎごはん、牛乳                      | 米、麦                             | 牛乳                     |                               |   | 656     | 27.7 |
|          | こうやどうふのたまごとし           | さんおんとう                        |                                 | こうやどうふ、たまご             | たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ             | かつおぶし、みりん、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ                           |         |      |
|          | のりずあえ、ファイバーヨーグルト       | さんおんとう                        |                                 | まぐろあぶらづけ、のり、ファイバーヨーグルト | キャベツ、きゅうり                     | こいくちしょうゆ、す  |         |      |
| 18       | 木                      | むぎごはん、牛乳                      | 米、麦                             | 牛乳                     |                               |   | 647     | 23.3 |
|          | ソースカツ                  | こむぎこ、かたくりこ、ひまわりあぶら、パン、さんおんとう  |                                 | ぶたにく                   |                               | しお、こしょう、ウスターソース                                       |         |      |
|          | そえキャベツ                 |                               |                                 |                        | キャベツ                          | しお  |         |      |
|          | けんちんじる                 | ひまわりあぶら、かたくりこ                 |                                 | とうふ、あぶらあげ              | 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                                    |         |      |
| 19       | 金                      | こめこいりまるがたパン、牛乳                | パン                              | 牛乳                     |                               |   | 640     | 31.0 |
|          | ふゆやさいのクリームに            | ひまわりあぶら、こむぎこ、じゃがいも、バター、なまクリーム |                                 | とりにく、調理性牛乳             | たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、カリフラワー       | しろワイン、しお、こしょう、ガラスープ、ローリエ                              |         |      |
|          | まめサラダ                  | さんおんとう、ひまわりあぶら                |                                 | だいず                    | はくさい、みずな、とうもろこし               | す、しお、こしょう   |         |      |
| 22       | 月                      | むぎごはん、牛乳                      | 米、麦                             | 牛乳                     |                               |   | 650     | 22.1 |
|          | とうふのちゅうかに              | ひまわりあぶら、かたくりこ、さんおんとう、ごまあぶら    |                                 | ぶたにく、とうふ               | しょうが、にんにく、ねぎ、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ | 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                    |         |      |
|          | はるさめのごまマヨネーズサラダ        | はるさめ、マヨネーズ、さんおんとう、ごまあぶら、ごま    |                                 |                        | きゅうり、ほうれんそう、もやし               | す、こいくちしょうゆ  |         |      |
| 23       | 火                      | 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                   |                               | しろワイン、カレー、ローリエ、ガラスープ、しお、オールスパイス、ウスターソース、こしょう、こいくちしょうゆ | 612     | 24.0 |
|          | ふくじんづけ、牛乳              |                               |                                 |                        | ふくじんづけ                        |   |         |      |
|          | フレンチサラダ                | さんおんとう、ひまわりあぶら                |                                 | いか                     | キャベツ、きゅうり、にんじん                | しろワイン、す、しお、こしょう                                       |         |      |
| 24       | 水                      | むぎごはん、牛乳                      | 米、麦                             | 牛乳                     |                               |   | 612     | 26.3 |
|          | ひじきとだいずのてづくりハンバーグ      | パンこ、かたくりこ、さんおんとう              |                                 | ぶたにく、だいず、ひじき           | 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、こしょう、みりん                       |         |      |
|          | そえはくさい                 |                               |                                 |                        | はくさい                          | しお  |         |      |
|          | みそしる                   |                               |                                 | とうふ、あぶらあげ、みそ           | だいこん、にんじん、ねぎ、えのきたけ            | にぼし   |         |      |
|          |                        |                               | 材 料 名                           |                        |                               |   |         |      |

| 日 曜   | 献立名               | 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                            | 調味料・その他                               | エネルギー kcal | たんぱく質 g |
|-------|-------------------|--------------------|----------------|--|---------------------------------------|------------|---------|
| 25 木  | なばなのちらしずし         | 米、麦、ひまわりあぶらさんおんとう  | 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、なばな | ちらしずしのもと、こいくちしょうゆ、しお                  | 653        | 23.0    |
|       | 牛乳                |                    | 牛乳             |  |                                       |            |         |
|       | ぐだくさんじる           | さつまいも              |                | ごぼう、たまねぎ、ねぎ                                  | かつおぶし、こんぶ、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ           |            |         |
|       | ごかしよさんみかんクラッシュゼリー | さんおんとう             | こなかんでん         | みかんジュース                                      |                                       |            |         |
| 26 金  | いせうどん             | うどん、さんおんとう、ざらめとう   |                | ねぎ   | にぼし、かつおぶし、こんぶ、みりん、こいくちしょうゆ、たまりしょうゆ    | 595        | 26.9    |
|       | 牛乳                |                    | 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   | さけ、こいくちしょうゆ                           |            |         |
|       | あいませ              | さんおんとう、ごま          | あぶらあげ          | だいこん、にんじん、れんこん、ほししいたけ                        | うすくちしょうゆ、すしお                          |            |         |
| 27 土  | ツナしょうゆスパゲティ       | スパゲティ、ひまわりあぶら      | まぐろあぶらづけ       | たまねぎ、にんじん、とうもろこし                             | こいくちしょうゆ、こしょう、うすくちしょうゆ、しお、ガラスープ       | 562        | 22.4    |
|       | 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             |  |                                       |            |         |
| 30 火  | しいらのりよくちやあげ       | かたくりこ、こむぎこ、ひまわりあぶら | しいら            | りよくちや  | さけ、こいくちしょうゆ、しお                        | 601        | 25.7    |
|       | そえやさい             |                    |                | キャベツ、みずな                                     | しお                                    |            |         |
|       | だいこんさい            | ざといも、ざらめとう         | ちくわ、こんぶ        | だいこん、にんじん、こんにやく                              | かつおぶし、みりん、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ           |            |         |
|       |                   |                    |                |  | 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 |            |         |
| 31 水  | 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 | 591        | 23.5    |
|       | 牛乳                |                    | 牛乳             |  |                                       |            |         |
|       | かぶのたまごスープ         | かたくりこ              | たまご            | かぶ、えのきたけ                                     | ガラスープ、こしょう、こいくちしょうゆ、しお                |            |         |
|       | フルーツポンチ           |                    |                | みかん、パイン、もも                                   |                                       |            |         |
| 1ヶ月平均 |                   |                    |                |  |                                       | 619        | 25.3    |

※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15日と17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。

※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

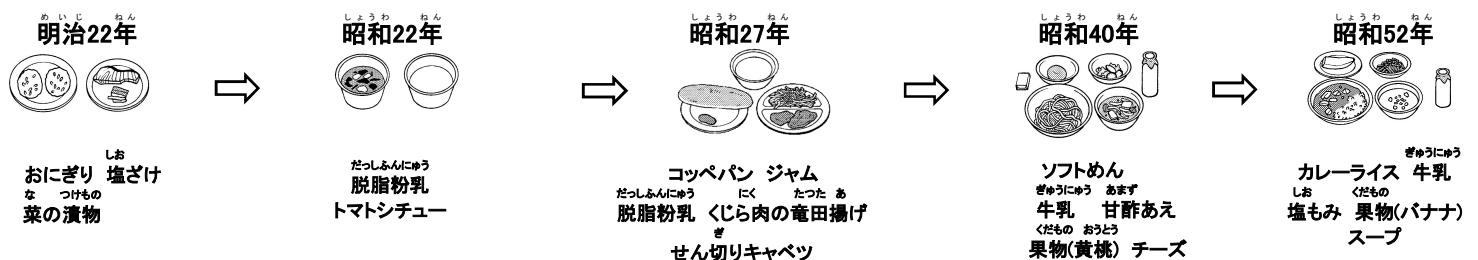
1月24日から1月30日は全国学校給食週間です。

### 全国学校給食週間とは

学校給食は第二次世界大戦で一時期中断されましたが、戦後の食糧難により児童の栄養状態が悪化したことから学校給食の必要性がさげばれるようになり、再開されました。まず試験的に昭和21年12月24日に東京都、神奈川県、千葉県で実施することになり、同日、東京都内の小学校でアメリカのアジア救援公認団体「ラウ」からの給食用物資の贈呈式が行われ、その日は学校給食感謝の日となりました。その後、冬季休業と重ならない1月24日を学校給食記念日とし、その日から30日までを「全国学校給食週間」としました。

### 学校給食の歴史

学校給食は、時代とともに移りかわってきています。各時代の代表的な献立例を紹介します。



### 現在の給食は……

文部科学省の基準をもとに、食材の重なりやアレルギーに配慮し、脂質や塩分の摂取量をおさえるなど、児童生徒の生涯の健康につながるための栄養管理をおこなっています。また、伊勢市では毎月19日の「食育の日」や「みえ地物一番給食の日」を設定し、地元の食材をできるだけ多く取り入れています。さらに、伊勢市と災害時相互応援協定を結んでいる岐阜県中津川市を知る機会のひとつとして、1月29日に、中津川市の調理員さんが考えた「トマトにくじゃが」、30日には、中津川市の郷土料理である「だいこんさい」、岐阜県産の緑茶を使用した「しいらのりよくちやあげ」を提供します。