

令和6年3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 : 進んでなんでも食べよう

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 はたらくカや 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 とのえる食品			
1 金	コッペパン、牛乳 ウインナーのケチャップがらめ そえキャベツ	パン さんおんとう	牛乳 ウインナー		ケチャップ、ウスターソース	590	24.1
	じゃがいもスープ	じゃがいも	とりにく	キャベツ にんじん、たまねぎ、パセリ	ガラスープ、こしょう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ、しお		
	てづくりももゼリー	さんおんとう	こなかんてん	ももジュース			
4 月	むぎごはん、牛乳 てづくりカレーじゃこふりかけ	米、麦 ひまわりあぶら、ごま さんおんとう	牛乳 ちりめんじゃこ		たまねぎ こいくちしょうゆ、カレーこ	618	20.8
	にくだんごのスープに	かたくりこ	ぶたにく、だいず	しょうが、にんじん、しろねぎ 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		
	ポテトサラダ	じゃがいも、マヨネーズ さんおんとう ひまわりあぶら		にんじん、きゅうり	す、しお、こしょう		
5 火	むぎごはん、牛乳 さばのしおやき ミニトマト	米、麦	牛乳 さば		ミニトマト	625	31.7
	みそにこみ	さといも、さんおんとう	とりにく、あつあげ こんぶ、みそ	だいこん、こんにやく にんじん	かつおぶし こいくちしょうゆ、みりん		
6 水	しぐれにごはん 牛乳	米、麦、ひまわりあぶら さんおんとう	ぶたにく 牛乳	しょうが、ごぼう	さけ、みりん、たまりしょうゆ	599	25.5
	いっしょくどうふ		とうふ	ねぎ	こいくちしょうゆ、みりん かつおぶし、こんぶ こいくちしょうゆ		
	すましじる		あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、みずな	うすくちしょうゆ かつおぶし、こんぶ		
7 木	むぎごはん、牛乳 こうやどうふのたまごとじ	米、麦 さんおんとう	牛乳 こうやどうふ、たまご		たまねぎ、にんじん しめじ、ねぎ	648	28.0
	のりあえ	さんおんとう	まぐろあぶらづけ、のり	もやし、ほうれんそう	かつおぶし、みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
	いちごヨーグルト		いちごヨーグルト		こいくちしょうゆ		
8 金	きなこあげパン 牛乳	パン、ひまわりあぶら さんおんとう	きなこ 牛乳			631	27.8
	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		
	そえキャベツ			キャベツ			
	やさいとマカロニのスープ	マカロニ		たまねぎ、にんじん えのきたけ、パセリ	ガラスープ、しお うすくちしょうゆ、こしょう		
11 月	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 トマトピューレ	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	613	22.4
	ふくじんづけ 牛乳		牛乳	ふくじんづけ			
	パインドレッシングサラダ	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 パイン	す、しお、こしょう		
12 火	むぎごはん、牛乳 さわらのあげに	米、麦 かたくりこ、ひまわりあぶら さんおんとう、ごま	牛乳 さわら	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ みりん	660	27.4
	こふきいも	じゃがいも			しお、こしょう		
	かきたまじる	かたくりこ	たまご	だいこん、にんじん はくさい、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		
13 水	むぎごはん、牛乳 マーボーどうふ	米、麦 ひまわりあぶら ごまあぶら、かたくりこ さんおんとう	牛乳 ぶたにく、みそ、とうふ	にんにく、ねぎ、たまねぎ にんじん	とうがらし、さけ こいくちしょうゆ、みりん	608	23.8
	ビーフンとひじきのちゅうかサラダ	ビーフン、さんおんとう ひまわりあぶら、ごま ごまあぶら	ひじき	キャベツ、にんじん ほうれんそう	こいくちしょうゆ、みりん、す		
14 木	さんしょくツナそぼろごはん 牛乳	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 牛乳	こまつな	こいくちしょうゆ、さけ、しお	666	26.8
	おいわいすましじる		とうふ、あぶらあげ、わかめ	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		
	てづくりごかしよさんみかんゼリー こめこいりまるがたパン、牛乳	さんおんとう パン	こなかんてん 牛乳	みかんジュース			
15 金	チキンとさつまいものチーズやき	ひまわりあぶら、さつまい も	とりにく、チーズ	たまねぎ	しろワイン、ガラスープ しお、こしょう	612	30.3
	キャベツスープ			キャベツ、もやし、にんじん えのきたけ、とうもろこし	ガラスープ、しお こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ、こしょう		

※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14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。

※1日は「ひなまつり」(3月3日)にちなんで献立です。

1ヶ月平均

625

26.2

※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年間の食生活を振り返りましょう



みなさんは、この1年間、家や学校でどのような食生活を送ってきましたか？
自分自身の食生活を振り返って、できたところは□にチェックを入れましょう。

食事の前と後にきれいに手を洗いましたか？



せっけんを使って洗い、せいけつなハンカチでふくことが大切です。

毎日、朝ごはんを食べましたか？



朝ごはんは一日の始まりのエネ ルギー源になります。

好き嫌いなく食べましたか？



健康のために黄・赤・緑の食べ物を バランスよく食べましょう。

よくかんで食べましたか？



よくかむとだ液がたくさん出て、むし歯の予防になります。

はしを正しく使えましたか？



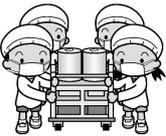
はしを正しく使うと、マナーよく 食べることができます。

姿勢よく食べることができましたか？



姿勢よく食べると、飲み込みやすく、 消化がよくなります。

給食当番の仕事はきちんとできましたか？



まもりを守り、みんなで協力し ましょう。

心を込めてあいさつをしましたか？



食事作りに関わってくれた人や食 べ物のいのちに感謝しましょう。

食べ終わった後はきちんと片づけをしましたか？



きちんと最後まできれいに片づけ をしましょう。

結果はどうでしたか？チェックができなかったところは、これからできるように意識していきましょう。
チェックができたところはこれからも続けていきましょう。