

# 令和6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				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	調味料・その他		
11 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			591	20.2
	ちくわのおおりのあげ	かたくりこ ひまわりあぶら	ちくわ、おおりの		しお		
	そえキャベツ			キャベツ	しお		
	みそしる	さつまいも	とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん こまつな	にぼし		
12 金	こめこいりまるがたパン、牛乳	パン	牛乳			634	28.8
	チキンのクリームに	ひまわりあぶら じゃがいも、こむぎこ バター、なまクリーム	とりにく、調理用牛乳	たまねぎ、にんじん	しろワイン、ガラスープ ローリエ、しお、こしょう		
	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、とうもろこし	す、しお、こしょう		
15 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			645	26.5
	てづくりひじきつくだに	さんおんとう、ごま	ちりめんじゃこ はなかつお、ひじき		たまりしょうゆ、みりん、す		
	ぶたにくとあつあげの いためもの	ひまわりあぶら さんおんとう、ごまあぶら	ぶたにく、あつあげ	たまねぎ、にんじん ピーマン	さけ、こいくちしょうゆ しお、みりん		
	はるさめともやしのサラダ	はるさめ、さんおんとう ごまあぶら		もやし、にんじん、みずな	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ、す		
16 火	ちらしずし	米、麦、さんおんとう ひまわりあぶら	とりにく、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) さやえんどう	ちらしずしのもと、さけ こいくちしょうゆ、しお	642	24.7
	牛乳		牛乳				
	おいわいすまじる		あぶらあげ	だいこん、たまねぎ ねぎ、にんじん、えのきたけ	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	さんおんとう	こなかんてん	みかんジュース			
17 水	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	しろワイン、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	685	21.7
	ふくじんづけ			ふくじんづけ			
	牛乳		牛乳				
18 木	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		645	27.5
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	かつおとだいたいのあげに	かたくりこ ひまわりあぶら さんおんとう、ごま	かつお、だいたい	しょうが	こいくちしょうゆ さけ、みりん		
	そえやさい			キャベツ、きゅうり	しお		
19 金	かきたまじる	かたくりこ	たまご、とうふ	にんじん、チンゲンサイ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし、こんぶ	612	28.2
	こくとうパン、牛乳	パン	牛乳				
	ツナとポテトのチーズやき	じゃがいも	まぐろあぶらづけ、チーズ	たまねぎ、とうもろこし	ガラスープ、しお、こしょう		
22 月	もやしのスープ		とりにく	にんじん、もやし、しめじ ほうれんそう	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお、こしょう	658	23.3
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	にくじゃが	ひまわりあぶら じゃがいも、さんおんとう	ぶたにく	たまねぎ、にんじん こんにやく、さやいんげん	さけ、こいくちしょうゆ		
	キャベツとこまつなのひたし	さんおんとう	あぶらあげ	キャベツ、こまつな	こいくちしょうゆ		
23 火	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		596	26.7
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	しいらのたつたあげ	かたくりこ ひまわりあぶら	しいら	しょうが	さけ、こしょう こいくちしょうゆ		
24 水	ミニトマト			ミニトマト		617	26.5
	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、ねぎ	かつおぶし、こんぶ こいくちしょうゆ		
	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	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		
	牛乳		牛乳				
25 木	もずくいりたまごスープ	かたくりこ	たまご、もずく	はくさい、みずな	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	610	24.4
	ファイバーヨーグルト		ファイバーヨーグルト				
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
25 木	マーボーどうふ	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、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	610	24.4
	きりぼしだいこんのちゅうかあえ	さんおんとう、ごまあぶら ごま	さつまあげ	きりぼしだいこん きゅうり、にんじん	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			
26 金	コッペパン牛乳	パン	牛乳			617	29.5
	いちごジャム	いちごジャム					
	チキンのかわりカツレツ	マヨネーズ、パンこ	とりにく	パセリ	しお、こしょう、からし		
	こぶきいも	じゃがいも			しお、こしょう		
27 土	キャベツのスープに			キャベツ、たまねぎ にんじん、えのきたけ	ガラスープ、しお こいくちしょうゆ、こしょう	599	22.9
	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、しお、こしょう ウスターソース とんかつソース		
	牛乳		牛乳				
	フルーツポンチ			みかん、パイン、もも			
1ヶ月平均					627	25.5	

※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日曜日ははさんだ前後1週間『みえ地物一番給食の日』を設定しています。今月は16日と23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。  
 ※16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



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くこと、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ること、勤労を重んずる態度を養うこと、さらに自然や命への感謝の気持ちを培うことなどの役割もあります。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、たくさんの食材を使ったりさまざまな料理を取り入れたりしています。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日曜日前後の2週間のなかで「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(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」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」、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。

