

令和6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：食後をゆったりと過ごそう。

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			
2 月	むぎごはん、牛乳、さばのカレーやき	米、麦	牛乳、さば		さけ、カレーこ	632	29.0
	かんとうにみかん	さといも、さんおんとう	こんぶ、あつあげ	だいこん、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		
3 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			596	23.6
	こうやどうふのたまごとじ	さんおんとう	こうやどうふ、たまご	たまねぎ、にんじん、しめじ、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		
	のりあえ	さんおんとう	のり	はくさい、ほうれんそう、にんじん	こいくちしょうゆ		
4 水	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		666	26.3
	さんしょくツナそぼろごはん	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	こまつな	こいくちしょうゆ、さけ、しお		
	牛乳		牛乳				
	さわにわん	じゃがいも	ふたにく	こんにやく、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、ねぎ	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、さけ、こしょう、かつおぶし、こんぶ、しお		
5 木	れんこんチップス	ひまわりあぶら		れんこん		587	26.4
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
6 金	けいちゃん	ひまわりあぶら	とりにく、みそ	にんにく、しょうが、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	さけ、こいくちしょうゆ、みりん、うすくちしょうゆ、しお、こしょう	589	24.5
	はるさめといかのわふうサラダ	はるさめ、さんおんとう、ひまわりあぶら、ごま	いか、わかめ	にんじん、みずな	しるワイン、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、す		
	こがたコッペパン、牛乳	パン	牛乳				
9 月	ちゅうかそば	ちゅうかめん、ごまあぶら	ふたにく	はくさい、もやし、チンゲンサイ	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	614	22.6
	ごぼうサラダ	さんおんとう、ひまわりあぶら、マヨネーズ、ごま		ごぼう、にんじん、きゅうり、とうもろこし	こいくちしょうゆ、す、しお		
	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	しるワイン、カレーこ、ローリエ、ガラスープ、オールスパイス、こいくちしょうゆ、しお、ウスターソース、こしょう		
10 火	ふくじんづけ			ふくじんづけ		604	27.5
	牛乳		牛乳				
	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、ブロッコリー、パイン	す、しお、こしょう		
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
11 水	しいらのマイヤーレモンあげ	かたくりこ、ひまわりあぶら、さんおんとう	しいら	レモンかじゅう、マイヤーレモン	さけ、こいくちしょうゆ、みりん	590	24.1
	そえはくさい			はくさい	しお		
	めかぶとたまごのしるもの	かたくりこ	たまごめかぶ、とうふ	にんじん、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		
12 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			636	24.7
	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	ふたにく	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		
13 金	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	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	590	24.6
	むぎごはん、牛乳、あじつけのり	米、麦	牛乳、のり				
12 木	すきやきに	ひまわりあぶら、さんおんとう	ぎゅうにく、やきどうふ	こんにやく、にんじん、はくさい、しるねぎ	さけ、こいくちしょうゆ、みりん	636	24.7
	もやしのごまずあえ	ひまわりあぶら、さんおんとう、ごま	ちりめんじゃこ、たまご	もやし、ほうれんそう	しお、こいくちしょうゆ、す		
	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				
13 金	牛乳		牛乳			590	24.6
	ぶたにくとやさいのケチャップいため	ひまわりあぶら、さんおんとう	ぶたにく	にんじん、たまねぎ、ピーマン	あかワイン、こいくちしょうゆ、ケチャップ、ウスターソース		
	キャベツスープ			キャベツ、にんじん、えのきたけ、とうもろこし	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		

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			
16 月	わかめごはん 牛乳	米、麦	わかめ 牛乳			647	24.4
	かつおとだいずといものあげに ミニトマト	かたくりこ、さつまいも ひまわりあぶら さんおんとう、ごま	かつお、だいず	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ みりん		
	きりぼしだいこんのもの	さんおんとう	あぶらあげ	きりぼしだいこん、にんじん しいたけ、こんにやく さやいんげん	こいくちしょうゆ、さけ みりん、かつおぶし		
17 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			638	26.6
	マーボー豆腐	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		
	ちゅうかサラダ	ひまわりあぶら、ごま さんおんとう、ごまあぶら	たまご	キャベツ、にんじん ほうれんそう	しお、す、こいくちしょうゆ		
18 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			625	28.4
	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		
	おんやさい	じゃがいも		ブロッコリー	しお、こしょう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
	はくさいじる	はるさめ	あぶらあげ、とうふ	はくさい、にんじん、ねぎ	うすくちしょうゆ しお、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				
19 木	ポークピラフ	米、麦、ひまわりあぶら	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、パセリ	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	660	24.4
	牛乳		牛乳				
	ふゆやさいのぼかぼか たまごスープ	じゃがいも、かたくりこ	たまご	だいこん、にんじん、ねぎ しょうが	ガラスープ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
	おたのしみデザート	おたのしみデザート					
20 金	こくとうパン、牛乳	パン	牛乳			653	29.4
	かぼちゃとチキンのクリームに	ひまわりあぶら、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 かぼちゃ	しろワイン、ガラスープ ローリエ、しお、こしょう		
	ひじきのマリネサラダ	さんおんとう ひまわりあぶら	ひじき、まぐろあぶらづけ	キャベツ、きゅうり とうもろこし	こいくちしょうゆ、みりん す、しお、こしょう		
					1ヶ月平均	622	25.8

※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。

※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10日と16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。
 ※6日は「大雪」(12月7日)、20日は「冬至」(12月21日)にちなんだ献立です。

家庭通信欄

今年の冬至は12月21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などがせき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く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。

20日には、冬至にちなんだ献立「かぼちゃとチキンのクリームに」を食べて、元気に過ごしましょう。

冬至の日には「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといふ言い伝えがあります。かぼちゃは漢字で「南瓜」と書き、「なんきん」とも読まれ、「ん」が2つ付くことから縁起がよいとされています。また、ゆず湯に入るのは、幸運を呼び込む前に体を清める意味や、ゆずの強い香りに邪気を払う意味があると言われています。ゆず湯には、冷えた体を温める効果や香りによるリラックス効果もあります。



かぜやインフルエンザに負けない体の作り方

<p>食 事をきちんと食べる</p>  <p>栄養バランスのよい食事を、1日3食しっかり食べましょう。</p>	<p>休 養・睡眠を十分にとる</p>  <p>十分な休養と睡眠で、抵抗力が高まります。</p>
<p>手 洗い・うがいをする</p>  <p>石けんを使った手洗いとうがいで、病原体に感染する道筋を断ち切ります。</p>	<p>運 動して体を動かす</p>  <p>寒さに負けず、元気に体を動かしましょう。</p>

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。病気に負けないために、手洗い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、部屋の換気などが大切です。