

# 令和7年3月 学校給食予定献立表

こんげつ きんがくしよくくひょう  
今月の給食目標 :

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			
3 月	まめツナちらしずし	米, 麦, さんおんとう ひまわりあぶら	まぐろあぶらづけ, だいずのり	とうもろこし, さやえんどう ちらしずしのもと(にんじん たけのこ, れんこん しいたけ, かんぴょう)	ちらしずしのもと こいくちしょうゆ	639	23.7
	牛乳		牛乳				
	なのはなのすまじる			たまねぎ, にんじん なのはな えのきたけ, はくさい ももジュース	こいくちしょうゆ, こんぶ うすくちしょうゆ かつおぶし		
4 火	てづくりももゼリー	さんおんとう	こなかんでん			659	23.6
	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳				
	いわしフライ	こむぎこ, かたくりこ パン, ひまわりあぶら	いわし		しお, こしょう, さけ ウスターソース		
5 水	そえやさい			キャベツ, きゅうり		666	29.6
	さつまいものみそしる	さつまいも	とうふ, みそ	だいこん, にんじん, ごぼう ほうれんそう	にぼし		
	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳				
6 木	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 ほししいたけ, ねぎ	こいくちしょうゆ, みりん うすくちしょうゆ, しお, さけ かつおぶし	585	27.4
	ごまあえ	さんおんとう, ごま	あぶらあげ	はくさい, みずな, にんじん	こいくちしょうゆ		
	ファイバーヨーグルト		ファイバーヨーグルト				
7 金	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			610	24.5
	さわらのごまゴマやき	さんおんとう, ごまあぶら ごま, かたくりこ	さわら		さけ, こいくちしょうゆ みりん		
	そえキャベツ			キャベツ			
10 月	めかぶとたまごのしるもの	かたくりこ	たまご, めかぶ	にんじん, たまねぎ こまつな	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし	595	19.7
	コッペパン, 牛乳	パン	牛乳				
	いちごジャム	いちごジャム					
11 火	ミートグラタン	マカロニ ひまわりあぶら	ぶたにく, チーズ	にんにく, たまねぎ トマトピューレ	あかワイン, ケチャップ ソース, しお, こしょう	618	27.1
	かぶのスープに	じゃがいも		かぶ, にんじん, はくさい しめじ	ガラスープ, こしょう こいくちしょうゆ, しお うすくちしょうゆ		
	キムチチャーハン	米, 麦, ひまわりあぶら ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ, ピーマン, キムチ	さけ, こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ガラスープ, しお		
12 水	牛乳		牛乳			656	25.0
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ		もやし, にんじん チンゲンサイ	ガラスープ, こしょう こいくちしょうゆ, しお うすくちしょうゆ		
	フルーツポンチ			みかん, バイン, もも			
13 木	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			608	28.0
	あじつけのり		のり				
	さばのしょうがやき		さば	しょうが	さけ, みりん こいくちしょうゆ		
14 金	じゃがいものにももの	じゃがいも, さんおんとう ひまわりあぶら	あぶらあげ	たまねぎ, にんじん, しめじ ねぎ	こいくちしょうゆ	627	27.8
	マーボーどうふ	ひまわりあぶら ごまあぶら さんおんとう, かたくりこ	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		
	だいこんのごまマヨネーズサラダ	マヨネーズ, さんおんとう ごま	まぐろあぶらづけ	だいこん, にんじん, きゅうり	うすくちしょうゆ		
17 月	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			642	20.9
	てづくりつくだに	さんおんとう	ちりめんじゃこ はなかつお, こんぶ		たまりしょうゆ, みりん, す		
	はるさめとりにくの いために	ひまわりあぶら, はるさめ さんおんとう	とりにく	しょうが, たまねぎ にんじん	さけ, こいくちしょうゆ みりん, かつおぶし		
17 月	もやしのごまずあえ	ひまわりあぶら さんおんとう, ごま	たまご	もやし, ほうれんそう	しお, こいくちしょうゆ, す	627	27.8
	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				
	牛乳		牛乳				
17 月	ぶたにくのこうちゃん	さんおんとう	ぶたにく		こうちゃん, こいくちしょうゆ す, みりん	642	20.9
	そえキャベツ			キャベツ			
	やさいスープ	じゃがいも, マカロニ		たまねぎ, にんじん こまつな	ガラスープ, しお, こしょう こいくちしょうゆ		
17 月	ビーフカレーライス	米, 麦, ひまわりあぶら じゃがいも, こむぎこ バター, カaramel	ぎゅうにく	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 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	642	20.9
	ふくじんづけ			ふくじんづけ			
	牛乳		牛乳				
17 月	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 とうもろこし	しろワイン, す, しお, こしょう		

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			
18 火	わかめごはん 牛乳 とりのからあげ ミニトマト	米麦	わかめ 牛乳 とりにく			611	27.7
	おいわいかきたまじる	かたくりこ	たまごあぶらあげ	しょうが ミニトマト だいこん、にんじん はくさい、ねぎ	こいくちしょうゆ、さけ かつおぶし、こんぶ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
		1ヶ月平均			626		

※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18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。  
 ※3日は「ひなまつり」にちなんだ献立です。

※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

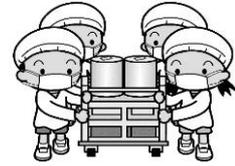
### 1年間の給食をふり返りましょう

みなさんは、この1年間、手洗いや給食当番の仕事、食事のマナーや食器の正しい置き方、栄養素や栄養バランスなど、学校給食を通してさまざまなことを学んできました。下の表を確認しながら、できたことをチェックして、1年をふり返ってみましょう。

食事の前にきれいに手を洗うことができた



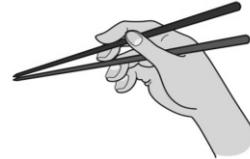
給食当番は、熱いものや重いものを安全に運ぶことができた



心を込めて食事のあいさつができた



はしの持ち方や姿勢、食器の置き方など正しい食事マナーを身に付けることができた



栄養バランスを考えて食べる事ができた



郷土食や行事食、地域の食材について知ることができた



よくかんで食べる事ができた



協力してきれいに片付けることができた

