

令和7年4月 学校給食予定献立表

今月の給食目標：当番や係りの仕事を積極的にしよう。

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			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			
							
14 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			634	25.8
	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		
	ぶたにくとキャベツのみそいため	ひまわりあぶら さんおんとう	ぶたにく、あつあげ、みそ	キャベツ、たまねぎ にんじん、しめじ	さけ、こいくちしょうゆ みりん		
	はるさめともやしのすのもの	はるさめ、さんおんとう		もやし、にんじん、みずな	しお、こいくちしょうゆ、す		
15 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、れんこん しいたけ、かんぴょう) さやえんどう	さけ、こいくちしょうゆ しお、ちらしずしのもと	620	22.9
	牛乳		牛乳				
	おいわいすましじる		あぶらあげ	だいこん、はくさい にんじん、えのきたけ 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	さんおんとう	こなかんてん	みかんジュース			
16 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、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、カレーコ ローリエ、オールスパイス こいくちしょうゆ ウスターソース ガラスープ、しお、こしょう	698	21.0
	ふくじんづけ			ふくじんづけ			
	牛乳		牛乳				
	フルーツポンチ			みかん、パイン、もも			
17 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			596	24.0
	だいずとちくわのあげに	かたくりこ、ひまわりあぶら さんおんとう、ごま	だいず、ちくわ		こいくちしょうゆ、みりん		
	そえ、やさい			キャベツ、きゅうり	しお		
	かきたまじる	かたくりこ	たまご、とうふ	にんじん、たまねぎ ほうれんそう	かつおぶし、こんぶ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
18 金	こくとうパン、牛乳	パン	牛乳			626	24.8
	ツナとさつまいものチーズやき キャベツスープ	さつまいも	まぐろあぶらづけ、チーズ	たまねぎ、とうもろこし キャベツ、にんじん しめじ、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 ガラスープ、しお、こしょう		
21 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			602	27.9
	さばのしおやき		さば				
	はるだいこんとこんぶのにも カラ	さんおんとう	こんぶ、あぶらあげ	だいこん、にんじん ほししいたけ カラ	こいくちしょうゆ、みりん かつおぶし		
22 火	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 ウスターソース ガラスープ、しお、こしょう	601	25.5
	牛乳		牛乳				
	もずくいりたまごスープ	かたくりこ	たまご、もずく	もやし、みずな えのきたけ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ガラスープ、しお、こしょう		
	ファイバーヨーグルト		ファイバーヨーグルト				
23 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			630	24.7
	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 こんにゃく	さけ、こいくちしょうゆ		
	はくさいのごまずあえ	ひまわりあぶら さんおんとう、ごま	たまご	はくさい、にんじん こまつな	しお、こいくちしょうゆ、す		
24 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			596	26.7
	しいらのからあげ 	かたくりこ、ひまわりあぶら	しいら	しょうが	さけ、しお、こしょう こいくちしょうゆ		
	ミニトマト			ミニトマト			
	みそじる		あぶらあげ、みそ	にんじん、たまねぎ ごぼう、しめじ、ねぎ	にぼし		
25 金	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			609	26.6
	いちごジャム	いちごジャム					
	チリコンカン	ひまわりあぶら じゃがいも	だいず、とりにく	にんにく、たまねぎ にんじん、トマト トマトピューレ	あかワイン、ガラスープ チリパウダー、パプリカ チリソース、しお、こしょう		
	ごまドレッシングサラダ	さんおんとう、ねりごま ごまあぶら ひまわりあぶら	ベーコン	キャベツ、にんじん きゅうり	こいくちしょうゆ、す		

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 土	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、とんかつソース ウスターソース、しお こしょう	585	24.1
	牛乳		牛乳				
	フルーツのヨーグルトあえ	さんおんとう	ヨーグルト	パイン、もも			
30 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			630	25.9
	とりマーボーどうふ	ひまわりあぶら さんおんとう、かたくりこ ごまあぶら	とりにく、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		
	きりぼしだいごんのちゅうかあえ	さんおんとう ごまあぶら、ごま	あぶらあげ	きりぼしだいごん にんじん、きゅうり	こいくちしょうゆ、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。

※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15日と24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。
※15日は入学・進級お祝い献立です。

家庭通信欄



にゅうがく しんきゅう 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。

きゅうしよく まな 給食から学ぶことがいっぱい！



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日曜日ははさんだ前後1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。

い せ し きゅうしよくこんだてれい 【伊勢市の給食献立例】



- ・むぎごはん
- ・ぎゅうにゅう
- ・こうやどうふのたまごとじ
- ・ツナともやしのごまずあえ
- ・てづくりごかしよさんみかんゼリー



じものいちばんきゅうしよく ひ こんだて
「みえ地物一番給食の日」の献立です。
いせしさん こめ みえけんさん ぎゅうにゅう
伊勢市産のお米コシヒカリ、三重県産の牛乳、
たまご
卵、しいたけ、ねぎ、もやし、みかんジュースを
しょう
使用しています。