

令和8年1月 学校給食予定献立表

今月の給食目標：病気に負けない体を作ろう。

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			
								
9	金	やきそば 牛乳 フルーツポンチ	ちゅうかめん ひまわりあぶら	ぶたにく、あおのり 牛乳	キャベツ、にんじん たまねぎ みかん、パイン、もも	さけ、とんかつソース、しお ウスターソース、こしょう	603	23.9
13	火	わかめごはん 牛乳 ちくぜんに キャベツとこまつなのひたし ファイバーヨーグルト	米、麦 ひまわりあぶら、さといも さんおんとう さんおんとう	わかめ 牛乳 とりにく あぶらあげ ファイバーヨーグルト	ごぼう、れんこん、にんじん こんにゃく、ほししいたけ キャベツ、こまつな	みりん、こいくちしょうゆ さけ、かつおぶし こいくちしょうゆ	614	25.4
14	水	むぎごはん、牛乳 ホイコーロー ビーフンたまごスープ	米、麦 ひまわりあぶら、かたくりこ さんおんとう、ごま ビーフン、かたくりこ	牛乳 ぶたにく、みそ たまご	にんにく、しょうが、キャベツ にんじん、ピーマン たまねぎ、チンゲンサイ	こいくちしょうゆ、さけ とうがらし 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	628	26.7
15	木	むぎごはん、牛乳 てづくりふりかけ こうや豆腐のたまごとじ のりあえ	米、麦 ごま、さんおんとう さんおんとう さんおんとう	牛乳 はなかつお ちりめんじゃこ こうや豆腐、たまご まぐろあぶらづけ、のり	たまねぎ、にんじん、ねぎ しいたけ はくさい、ほうれんそう	こいくちしょうゆ、しお かつおぶし、みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	601	27.5
16	金	こくとうパン、牛乳 かつおとだいずといもの ケチャップがらめ そえやさい だいこんとしめじのスープ	パン かたくりこ、ひまわりあぶら じゃがいも、さんおんとう	牛乳 かつお、だいず	しょうが もやし、みずな だいこん、しめじ、にんじん パセリ	さけ、こいくちしょうゆ ケチャップ、ウスターソース うすくちしょうゆ ガラスープ、しお、こしょう こいくちしょうゆ	592	24.9
19	月	むぎごはん、牛乳 おでんのにくみそかけ ごまあえ	米、麦 さんおんとう さんおんとう、ごま	牛乳 あつあげ、とりにく、みそ ちくわ	だいこん、こんにゃく はくさい、こまつな にんじん	こいくちしょうゆ、こんぶ かつおぶし、さけ、みりん こいくちしょうゆ	600	26.2
20	火	むぎごはん、牛乳 さばのしおやき ミニトマト ぼかぼかかきたまじる	米、麦 さんおんとう かたくりこ	牛乳 さば たまご	ミニトマト たまねぎ、にんじん、みずな しょうが	かつおぶし、こんぶ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	590	29.3
21	水	ポークカレーライス ふくじんづけ 牛乳 だいこんとわかめのごまサラダ	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 ひまわりあぶら、ごま さんおんとう	ぶたにく 牛乳 わかめ	にんにく、しょうが、セロリー りんごピューレ、たまねぎ トマトピューレ、にんじん ふくじんづけ だいこん、にんじん とうもろこし	あかワイン、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 す、こいくちしょうゆ	650	21.5
22	木	むぎごはん、牛乳 とうふのちゅうかに はるさめのマヨネーズサラダ みかん	米、麦 ひまわりあぶら、かたくりこ さんおんとう、ごまあぶら はるさめ、マヨネーズ さんおんとう、ごまあぶら	牛乳 とりにく、とうふ	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、しいたけ、ねぎ きくらげ にんじん、ほうれんそう もやし みかん	さけ、ガラスープ、しお こいくちしょうゆ、こしょう うすくちしょうゆ す、こいくちしょうゆ	621	22.5
23	金	コッペパン、牛乳 いちごジャム いかとさつまいもの あおのりあげ そえキャベツ マカロニスープ	パン いちごジャム かたくりこ、さつまいも ひまわりあぶら マカロニ	牛乳 いか、あおのり	キャベツ たまねぎ、にんじん、みずな	さけ、しお しお ガラスープ、しお、こしょう こいくちしょうゆ	620	22.4
24	土	ツナしょうゆスパゲティ 牛乳 フルーツポンチ	スパゲッティ ひまわりあぶら	まぐろあぶらづけ 牛乳	たまねぎ、にんじん とうもろこし みかん、パイン、もも	しお、こしょう、ガラスープ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	612	23.2
27	火	むぎごはん、牛乳 しいらのあげに だいこんさい いちご	米、麦 かたくりこ、さんおんとう ひまわりあぶら、ごま さといも、さらめとう	牛乳 しいら ちくわ、こんぶ	しょうが だいこん、にんじん こんにゃく いちご	こいくちしょうゆ さけ、みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん、かつおぶし	585	24.5

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			
28	水	なばなのちらしずし	米、麦、さんおんとう ひまわりあぶら	まぐろあぶらづけ、たまご	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) なばな	ちらしずしのもと こいくちしょうゆ、しお	645	22.6
		牛乳		牛乳				
		ぐだくさんじる	さつまいも		にんじん、ごぼう、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		
		ごかしょさんみかん クラッシュゼリー	さんおんとう	こなかんでん	みかんジュース			
29	木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳	たまねぎ、にんじん トマト、トマトピューレ	さけ、こいくちしょうゆ	616	24.4
		トマトにくじゃが	ひまわりあぶら じゃがいも、さんおんとう	ぶたにく	はくさい、にんじん みずな	しお、こいくちしょうゆ		
		はくさいとたまごのあえもの	ひまわりあぶら さんおんとう	たまご				
30	金	いせうどん	うどん、ざらめとう さんおんとう		ねぎ	にぼし、こんぶ、かつおぶし みりん、こいくちしょうゆ たまりしょうゆ	594	26.9
		牛乳		牛乳				
		とりのからあげ	かたくりこ、ひまわりあぶら	とりにく	しょうが	こいくちしょうゆ、さけ		
		あいまぜ	さんおんとう、ごま	あぶらあげ	だいこん、にんじん れんこん、ほししいたけ	す、しお、うすくちしょうゆ		

※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(8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22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。
※20日は「大寒」にちなんで献立です。
※26～30日は全国学校給食週間で、地物食材を多く取り入れています。

家庭通信欄

1月24日から1月30日は全国学校給食週間です。

日本の学校給食は、山形県の私立忠愛小学校においてお弁当を持ってくるのができない児童を救うために昼食を提供されたことが始まりとされています。第二次世界大戦で一時中断されていましたが、戦後の食糧難により児童の栄養状態が悪化したことから学校給食を必要とする声が高まり、再開されました。まずは試験的に昭和21年12月24日に東京、神奈川、千葉で実施することになり、同日、東京都内の小学校でアメリカのアジア救援公認団体「ララ」からの給食物資の贈呈式が行われ、その日は学校給食感謝の日となりました。その後、冬季休業と重ならない1月24日を「学校給食記念日」とし、その日から30日までを「全国学校給食週間」としました。

学校給食の献立のうつりかわり

学校給食は時代とともにうつりかわってきました。各時代の代表的な献立例を紹介します。

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
おにぎり・塩さけ・ 菜の漬物	ミルク(脱脂粉乳)・ トマトシチュー	コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ バタージュース・コロッケ・ せんキャベツ・マーガリン	ソフトめんのカレーあん かけ・牛乳・甘酢あえ・ 果物(黄桃)・チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・ 果物(バナナ)・スープ

現在の学校給食

文部科学省から示されている「学校給食摂取基準」をもとに、伊勢市の児童に合わせた基準を用いて献立を作成しています。栄養摂取のためだけではなく、郷土食や行事食を取り入れ、アレルギーに配慮し、脂質や塩分の摂取量をおさえることなどを考慮し、手作りの給食を実施しています。また、伊勢市では毎月19日の「食育の日」や「みえ地物一番給食の日」には、地元の食材を多く取り入れています。さらに、全国学校給食週間中には、伊勢市の郷土料理である「伊勢うどん」と「あいまぜ」を大切に伝えていきたい料理として提供します。また、伊勢市と災害時相互応援協定を結んでいる岐阜県中津川市を知る機会のひとつとして、中津川市の郷土料理である「だいこんさい」、中津川市の調理士さんが考えた「トマトにくじゃが」を提供します。



【伊勢市の給食献立例】

- ・むぎごはん
- ・ぎゅうにゅう
- ・おやこに
- ・はくさいとこまつなののりあえ
- ・てづくりごかしょさんみかんゼリー

この日の給食には、伊勢市産コシヒカリ、三重県産牛乳、三重県産鶏肉、三重県産たまご、伊勢市産ねぎ、紀北町産しいたけ、五ヶ所産みかんジュースを使用しています。