

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	キャベツ,にんじん たまねぎ	さけ,とんかつソース,しお ウスターーソース,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ひたし ファイバーヨーグルト	米麦	わかめ 牛乳			614	25.4
14	水	むぎごはん牛乳 ホイコーロー ^{地物} 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	ぶたにく,みそ	にんにく,しょうが,キャベツ にんじん,ピーマン	こいくちしようゆ,さけ とうがらし ガラスープ,しお,こしょう こいくちしようゆ うすくちしようゆ	628	26.7
15	木	むぎごはん牛乳 てづくりふりかけ こうやどうふのたまごとじ のりあえ	米麦	牛乳			601	27.5
16	金	こくとうパン,牛乳 かつおとだいすといもの 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 かつお,ひまわりあぶら じゃがいも,さんおんとう	かつお,だいす もやし,みずな	しょうが たいこん,しめじ,にんじん パセリ	さけ,こいくちしようゆ ケチャップ,ウスターーソース うすくちしようゆ ガラスープ,しお,こしょう こいくちしようゆ	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	牛乳			600	26.2
20	火	むぎごはん,牛乳 さばのしおやき ミニトマト ぽかぽかかきたまじる	米麦 さば ミニトマト	牛乳 さば ミニトマト			590	29.3
21	水	ポークカレーライス ふくじんつけ 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	ぶたにく	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	あかワイン,カレーこ ローリエ,ガラスープ オールスパイス,しお こいくちしようゆ,こしょう ウスターーソース	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	牛乳			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	いか,あおのり キャベツ			620	22.4
24	土	ツナしようゆスパゲティ 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	たまねぎ,にんじん,みずな	しお,こしょう,ガラスープ こいくちしようゆ うすくちしようゆ	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	牛乳			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 こいくちしようゆ,しお	645	22.6
		牛乳	牛乳	牛乳	にんじん,ごぼう,たまねぎ ねぎ	かつおぶし,こんぶ こいくちしようゆ うすくちしようゆ		
		ぐだくさんじる	さつまいも		みかんジュース			
29	木	ごかしょさんみかん クラッシュゼリー	さんおんとう	こなかんてん	みかんジュース		616	24.4
		むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳				
		トマトにくじやが	ひまわりあぶら じやがいも,さんおんとう	ぶたにく	たまねぎ,にんじん トマト,トマトピューレ	さけ,こいくちしようゆ		
30	金	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	はくさい,にんじん みずな	しお,こいくちしようゆ	594	26.9
		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,こいくちしようゆ たまりしようゆ		
		牛乳	牛乳	牛乳	しょうが	こいくちしようゆ,さけ		
		とりのからあげ	かたくりこ,ひまわりあぶら	とりにく	だいこん,にんじん れんこん,ほししいたけ	す,しお,うすくちしようゆ		
		あいまぜ	さんおんとう,ごま	あぶらあげ				

※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」にちなんだ献立です。

※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こと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1月24日に東京、神奈川、千葉で実施することになり、同日、東京都内の各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

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・ なづけの 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)・ ボタージュスープ・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・ くだもの(とうとう)・果物(黄桃)・チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・ くだもの(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「学校給食実績取基準」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、伊勢市と郷土料理である「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案した「トマトにくじやが」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
- ・はくさいとこまつのりあえ
- ・で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。