

令和8年3月 学校給食予定献立表

今月の給食目標：すすんでなんでも食べよう。

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			
2 月	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			615	27.9
	さめのからあげ	かたくり,こ,ひまわりあぶら	さめ	しょうが	さけ,こしょう こいくちしょうゆ		
	そえやさい			キャベツ,みずな	しお		
	だいずとこんぶのいために	ひまわりあぶら さんおんとう	だいず,あつあげ,こんぶ	にんじん,だいこん ほししいたけ	みりん,こいくちしょうゆ かつおぶし		
3 火	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 のり	きゅうり,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)	ちらしずしのもと,しお こいくちしょうゆ	622	23.0
	牛乳		牛乳				
	なのはなのすまじる			たまねぎ,にんじん えのきたけ,はくさい なのはな	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし,こんぶ		
	ももゼリー	ももゼリー					
4 水	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			617	23.4
	マーボー豆腐	ひまわりあぶら,かたくり さんおんとう,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,みりん こいくちしょうゆ		
	はるさめサラダ	はるさめ,さんおんとう ごまあぶら,ごま		キャベツ,ほうれんそう にんじん	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ,す		
	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳				
5 木	けいちゃん	ひまわりあぶら,ごま	とりにく	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	610	23.3
	わふうポテトサラダ	じゃがいも,さんおんとう ひまわりあぶら マヨネーズ	はなかつお	にんじん,きゅうり	うすくちしょうゆ,す		
	こめこいりまるがたパン,牛乳	パン	牛乳				
	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,しめじ	あかワイン,ケチャップ こいくちしょうゆ ウスターソース		
6 金	クリームスープ	じゃがいも,なまクリーム ひまわりあぶら,こむぎこ バター	調理用牛乳	にんじん,パセリ とうもろこし	ガラスープ,ローリエ,しお こしょう	626	25.8
	わかめごはん	米,麦	わかめ				
	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 しお		
9 月	そえはくさい			はくさい		614	27.0
	けんちんじる	ひまわりあぶら,かたくり	とうふ,あぶらあげ	にんじん,だいこん,ごぼう ねぎ	かつおぶし,こんぶ こいくちしょうゆ		
	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳				
	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	さわら		さけ,こいくちしょうゆ みりん		
10 火	じゃがいものにも	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 さやえんどう	こいくちしょうゆ	628	26.7
	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,ねぎ,キムチ	さけ,こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ,しお ガラスープ		
	牛乳		牛乳				
	たまごスープ	かたくり	たまご	だいこん,えのきたけ にんじん,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		
11 水	いちごいりフルーツポンチ			みかん,パイン,もも いちご		607	21.6
	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳				
	てづくりふりかけ	ごま,さんおんとう	はなかつお,あおのり ちりめんじゃこ		こいくちしょうゆ,しお		
	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,ねぎ ほししいたけ	こいくちしょうゆ,しお,さけ うすくちしょうゆ,みりん かつおぶし		
12 木	ひたし	さんおんとう	まぐろあぶらづけ	はくさい,みずな,にんじん	こいくちしょうゆ	589	28.6
	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				
	ぶたにくのワインに	さんおんとう	ぶたにく		ローリエ,こいくちしょうゆ す,みりん,あかワイン		
13 金	そえキャベツ			キャベツ		601	26.2
	やさいスープ	じゃがいも		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		
	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳				
	やさいふりかけ			やさいふりかけ			
16 月	おこのみあげ	こむぎこ,ひまわりあぶら かたくり,さんおんとう	ちくわ,えび,はなかつお あおのり	キャベツ,しょうが	さけ,こいくちしょうゆ,しお ケチャップ,ウスターソース	670	21.3
	みそしる	さつまいも	とうふ,みそ	たまねぎ,にんじん,ねぎ	にほし		

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			
17 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			598	28.3
	とりのねぎソースかけ	ひまわりあぶら、さんおんとう、かたくりこ	とりにく	しょうが、ねぎ	さけ、こいくちしょうゆ、す		
	もやしのひたし			もやし	こいくちしょうゆ、かつおぶし、こんぶ		
	おいわいかきたまじる	かたくりこ	たまご	だいこん、にんじん、みずな	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ		
	ファイバーヨーグルト		ファイバーヨーグルト				
18 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、セロリー、たまねぎ、りんごピューレ、にんじん、トマトピューレ	あかワイン、カレー、こしお、ローリエ、オールスパイス、ガラスープ、こしょう、こいくちしょうゆ、ウスターソース	652	21.9
	ふくじんづけ			ふくじんづけ			
	牛乳		牛乳				
	かいそうサラダ	ひまわりあぶら、ごま、さんおんとう	かいそう	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	す、こいくちしょうゆ		

※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11日と17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「コンヒカリ」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」にちなんで献立です。
 ※17日は卒業お祝い献立です。

家庭通信欄

1年間の給食

ふりかえりビンゴ



もうすぐ今のクラスで食べる給食も最後ですね。1年前と比べて、手洗いや身支度はきちんとできるようになりましたか？自分自身の体の健康を考えて栄養バランスよく食べることができましたか？下のビンゴで、1年間の「できた！」をふりかえてみましょう。身に付けたマナーや習慣は、新しい学年でもみなさんの食生活を支える大切な宝物になります。来年度も感謝の心を忘れず、素敵な給食の時間を過ごしましょう。

よくかんで食べることができた	食事前にきれいに手を洗うことができた	はしを正しく使い、食器を手にもって食べることができた
協力してきれいに片づけることができた	こころをこめて食事のあいさつができた	郷土食や行事食、地域の食材について知ることができた
よい姿勢で食べることができた	栄養バランスを考えて食べることができた	給食当番の仕事をきちんとできた

結果はどうでしたか？できなかったところはこれからできるように意識していきましょう。全てビンゴになった人はこれからも続けていきましょう。