

# 令和8年4月 学校給食予定献立表

今月の給食目標：衛生的に準備をしよう

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			
13	月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			607	25.9
		あつあげとぶたにくのみそに	ひまわりあぶら さんおんとう	ぶたにく、あつあげ こんぶ、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	さけ、みりん こいくちしょうゆ		
		もやしのごまあえ	さんおんとう、ごま	さつまあげ	もやし、ほうれんそう にんじん	こいくちしょうゆ		
14	火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			597	23.2
		しいらとさつまいもの あおのりあげ	かたくりこ、さつまいも ひまわりあぶら	しいら、あおのり		さけ、こいくちしょうゆ、しお		
		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 こまつな	かつおぶし、こんぶ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
15	水	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	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、さけ こいくちしょうゆ、しお	621	22.7
		牛乳		牛乳				
		おいわいすまじる		あぶらあげ	だいこん、はくさい、ねぎ にんじん、えのきたけ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし、こんぶ		
		てづくりりんごゼリー	さんおんとう	こなかんてん	りんごジュース			
16	木	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 カラメル	ぶたにく	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、しお ローリエ、ガラスープ オールスパイス、こしょう こいくちしょうゆ ウスターソース	691	20.1
		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	金	ことうパン、牛乳	パン	牛乳			589	27.5
		チキントマトグラタン	マカロニ、ひまわりあぶら	とりにく、チーズ	たまねぎ、しめじ、にんにく トマトピューレ	あかワイン、しお、こしょう ケチャップ、ウスターソース		
		キャベツスープ			キャベツ、とうもろこし 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		
20	月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			587	22.5
		かつおとだいずといもの あげに	かたくりこ、じゃがいも ひまわりあぶら、ごま さんおんとう	かつお、だいず	しょうが	さけ、みりん こいくちしょうゆ		
		ミニトマト			ミニトマト			
		みそしる		わかめ、みそ	たまねぎ、にんじん しめじ、ねぎ	にぼし		
21	火	ツナのピラフ	米、麦、ひまわりあぶら	まぐろあぶらづけ	たまねぎ、にんじん、パセリ とうもろこし	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	598	21.8
		牛乳		牛乳				
		やさいスープ		ベーコン	キャベツ、もやし、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		
		ファイバーヨーグルト		ファイバーヨーグルト				
22	水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			598	25.9
		しそふりかけ			しそふりかけ			
		こうやどうふのたまごとじ	さんおんとう	こうやどうふ、たまご	たまねぎ、にんじん、ねぎ ほししいたけ	かつおぶし、みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
		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		
23	木	ひじきとぶたにくのごはん	米、麦、ひまわりあぶら さんおんとう	ぶたにく、ひじき、たまご	しょうが、にんじん	こいくちしょうゆ、さけ、しお	594	23.9
		牛乳		牛乳				
		すまじる		とうふ、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん だいこん、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		
		カラ			カラ			
24	金	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			608	24.7
		いちごジャム	いちごジャム					
		クリームシチュー	ひまわりあぶら、こむぎこ じゃがいも、なまクリーム バター	とりにく、調理用牛乳	たまねぎ、にんじん、しめじ パセリ	しろワイン、ガラスープ ローリエ、しお、こしょう		
		フレンチサラダ	さんおんとう ひまわりあぶら		キャベツ、にんじん、きゅうり とうもろこし	すしお、こしょう		
25	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、しお ウスターソース、こしょう	589	24.6
		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	みかん、パイン、もも			
28	火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			625	28.8
		とりにくのしょうががいため	ひまわりあぶら さんおんとう	とりにく	しょうが、にんじん たまねぎ、ピーマン	さけ、こいくちしょうゆ みりん		
		もやしとたまごのあえもの	ひまわりあぶら さんおんとう	ちりめんじゃこ、たまご	もやし、ほうれんそう	しお、こいくちしょうゆ、す		
		てづくりぶどうゼリー	さんおんとう	こなかんてん	ぶどうジュース			

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			
30 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			641	25.9
	マーボー豆腐	ひまわりあぶら、かたくりごさんおんとう、ごまあぶら	ぶたにく、みそ、とうふ	にんにく、ねぎ、たまねぎ	とうがらし、さけ、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、きゅうり、にんじん	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20日と23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



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食べて登校しましょう。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。

学校給食の役割

健康な体をつくる

望ましい食べ方を学ぶ

人間関係をつくる

食べ物に感謝する

作ってくれた人に感謝する



食文化を学ぶ

社会のしくみを学ぶ



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日曜日をはさんだ前後1週間の中で「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り組みをすすめています。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」の取り組み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。

【伊勢市の給食献立例】

- ・むぎごはん
- ・ぎゅうにゅう
- ・しいらのからあげねぎソースかけ
- ・そえはくさい
- ・のつべいじる

「みえ地物一番給食の日」の献立です。伊勢市産のお米「コシヒカリ」、ねぎ、三重県産の牛乳、しいら、はくさい、しいたけを使用しています。