

令和2年3月 学校給食予定献立表 (A・Bグループ)

今月の給食目標 : すすんで何でも食べよう

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	わかめごはん	米, 麦	わかめ			684	23.7
	牛乳		牛乳				
	おこのみあげ	こむぎこ, かたくりこ, ひまわりあぶら, さんおんとう	えび, いか, あおさ, はなかつお	キャベツ, にんじん, しょうが	さけ, しお, ケチャップ, ウスターソース		
	ぶたじる	さといも	ぶたにく, とうふ, みそ	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ	にぼし		
3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	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	633	23.0
	牛乳		牛乳				
	なばなのすましじる			たまねぎ, えのきたけ, なばな	こいくちしょうゆ, こんぶ, うすくちしょうゆ, かつおぶし		
	ももゼリー	さんおんとう	かんてん	ももジュース			
4水	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			687	23.5
	にくじゃが	じゃがいも, ひまわりあぶら, さんおんとう	ぎゅうにく	たまねぎ, にんじん, こんにやく, さやいんげん	さけ, こいくちしょうゆ		
	だいこんとたまごのごまあえ	さんおんとう, ひまわりあぶら, ごま	たまご	だいこん, こまつな	しお, こいくちしょうゆ		
5木	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			606	24.9
	ちくわのてりやき	さんおんとう, かたくりこ, ごま	ちくわ		こいくちしょうゆ, みりん		
	ゆでやさい			キャベツ, きゅうり			
	だいちとあらめののもの	ひまわりあぶら, さんおんとう	だいち, あらめ	にんじん, しめじ, ねぎ	みりん, かつおぶし, こいくちしょうゆ		
	デコボン			デコボン			
6金	こがたコッペパン, 牛乳	パン	牛乳			642	26.0
	カレーうどん	うどん, ひまわりあぶら, こむぎこ, パター	ぶたにく, あぶらあげ	たまねぎ, にんじん, ねぎ	さけ, カレーこ, こいくちしょうゆ, かつおぶし		
	ほうれんそうサラダ	マヨネーズ	まぐろあぶらづけ	ほうれんそう, キャベツ, とうもろこし	こいくちしょうゆ, こしょう		
9月	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			616	26.5
	てづくりつくだに	さんおんとう, ごま	ちりめんじゃこ, はなかつお, ひじき		たまりじょうゆ, みりん, す		
	ちくぜんに	ひまわりあぶら, さんおんとう	とりにく	ごぼう, たけのこ, れんこん, にんじん, こんにやく, しいたけ, さやいんげん	さけ, みりん, こいくちしょうゆ, かつおぶし		
	はくさいとこまつなのひたし	さんおんとう	あぶらあげ	はくさい, こまつな	こいくちしょうゆ		
10火	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			620	27.0
	さけのしおやき		さけ		しお, こしょう		
	こふきいも	じゃがいも					
	みそにこみ	さんおんとう	あつあげ, こんぶ, みそ	だいこん, こんにやく, にんじん	こいくちしょうゆ, みりん, かつおぶし		
11水	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, グリンピース	ワイン, ケチャップ, ガラスープ, ウスターソース, しお, こしょう	658	25.0
	牛乳		牛乳				
	じゃがいもとたまごのスープ	じゃがいも, かたくりこ	たまご	たまねぎ, パセリ	ガラスープ, うすくちしょうゆ, こいくちしょうゆ, しお, こしょう		
	プリン	プリンのもと	調理用牛乳				
12木	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			642	22.2
	にくだんごのスープに	かたくりこ	ぶたにく	しょうが, にんじん, しいたけ, いら, たけのこ, チンゲンサイ	こいくちしょうゆ, ガラスープ, しお, こしょう		
	ピーフンのごまソースサラダ	ピーフン, ごま, マヨネーズ, ごまあぶら, さんおんとう	ベーコン	ほうれんそう, キャベツ, しょうが	す, こいくちしょうゆ		
13金	あげパン	パン, ひまわりあぶら, じょうはくとう	きなこ			678	30.6
	牛乳		牛乳				
	とりにくのハワイアン		とりにく	パインジュース	こいくちしょうゆ, みりん		
	ゆでやさい			キャベツ, とうもろこし			
	もやしのスープ			たまねぎ, にんじん, もやし	ガラスープ, うすくちしょうゆ, こいくちしょうゆ, しお, こしょう		
16月	ぶたにくとひじきのごはん	米, 麦, ひまわりあぶら, さんおんとう	ぶたにく, ひじき	しょうが, しめじ, にんじん	さけ, みりん, たまりじょうゆ	635	29.1
	牛乳		牛乳				
	さわらのピリからやき	さんおんとう, ごま, ごまあぶら	さわら	ねぎ	さけ, こいくちしょうゆ, す, とうがらし, みりん		
	だいこんとはくさいのみそじる		とうふ, みそ	だいこん, はくさい, にんじん, ほうれんそう	にぼし		

令和2年3月 学校給食予定献立表 (A・Bグループ)

今月の給食目標：すすんで何でも食べよう

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			
17 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			661	26.1
	チキンカツ	こむぎこ、かたくりこ、パンこひまわりあぶら	とりにく		しお、こしょう、ウスターソース		
	ゆでキャベツ			キャベツ			
	ミニトマト			ミニトマト			
	あおさのかきたまじる	かたくりこ	たまご、あぶらあげ、あおさ	にんじん、えのきたけ、ねぎ	かつおぶし、こいくちしょうゆ、こんぶ、うすくちしょうゆ		
18 水	ビーフカレーライス	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	ぎゅうにく	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	ワインカレー、ローリエ、ガラスープ、オールスパイス、こいくちしょうゆ、しお、こしょう、ウスターソース	704	21.1
	ふくじんづけ			ふくじんづけ			
	牛乳		牛乳				
	ごまドレッシングサラダ	さんおんどう、ねりごま、ひまわりあぶら		キャベツ、にんじん、きゅうり	こいくちしょうゆ、す		
					1ヶ月平均	651	25.3

※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日曜日の前後2週間の中で『みえ地物一番給食の日』を設定しています。今月は16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。
 ※3日は「ひなまつり」にちなんだ献立です。

家庭通信欄

一年間の反省をしよう

今年一年間、みなさんは楽しく、正しい食習慣を送ることができましたか。下の項目を確認してみましょう。もしできていなかったところがあったら、今年度の反省をし、来年度に向けてどのようにしたらできるようになるのか考えましょう。

- いつもできた…☆☆☆
- できる時とできない時があった…☆☆
- できなかった…☆



- ① 朝ごはんを毎日しっかり食べた。
- ② 食事の前に手をきれいに洗った。
- ③ 給食当番の身支度をきちんとすることができた。
- ④ 給食の準備中、静かに待つことができた。
- ⑤ 「いただきます」「ごちそうさま」がきちんと言えた。
- ⑥ 箸を正しく使うことができた。
- ⑦ 好き嫌いせず、残さず食べた。
- ⑧ 食べ終わった後、きちんと後片付けができた。
- ⑨ おやつは、時間と量を決めて食べた。
- ⑩ 30回ほどよくかんで食べた。



- ☆30個 … 完璧です。みんなのお手本です。
- ☆20～29個 … この調子！もうひといきです。
- ☆10～19個 … 残念、もう少し！
- ☆0～9個 … う～ん、もっとがんばろう。

なばなについて知ろう

なばなは11月から4月にかけて食べごろを迎える野菜です。給食では3月3日になばなのすまし汁として提供します。このなばな、実は三重県が全国で生産数量が一番多いのです。なばなは三重県で古くから栽培されており、もともとは種から油をとるために栽培されていました。種をたくさん収穫するために摘み取られた芯や若芽を捨てずに食用にしていたのが始まりだそうです。

ももの節句

3月3日は、ももの節句とよばれ、子どもの健やかな成長と幸せを願う日で、ひな祭りともいいます。ひな人形を飾る風習は室町時代以降であり、それまでは厄をはらうための紙人形だったといわれています。ももの節句のためにつくられる行事食には、ちらし寿司、はまぐりのお吸い物やひしもちなどがあります。

ちらし寿司

ちらし寿司の具にはえび、錦糸卵、菜の花などを使うことが多いです。腰の曲がったえびには、長生きできますようにという意味があります。また、たくさん具を入れて作るので、大きくなっても食べるものに困らないようにという願いも込められています。



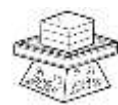
はまぐりのお吸い物

はまぐりの貝殻は、どれも同じように見えても、2枚の貝はほかの貝とはぴったりと合わないことから、好きな人とずっと一緒にいられますようにという願いが込められています。



ひしもち

ひしもちは緑、白、もも色の三色のおもちです。ひしもちの色にはそれぞれ意味があります。緑はよもぎ、白は雪、もも色はももの花です。これは、白い雪の下には、今にも芽をだそうとしているよもぎの緑があり、雪の上にはももの花が咲きだしているという、春の景色を表しているといわれています。



給食では3月3日にひな祭りにちなんだ行事食を提供します。献立内容はちらし寿司、なばなのすまし汁、ももゼリーです。みなさん楽しみにしていてくださいね。