

# 令和2年7月 学校給食予定献立表 (A・Bグループ)

今月の給食目標： みんなで楽しく食べよう

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 はたらくかや 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			
1	水	さんしょくツナそぼろごはん	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	きゅうり	こいくちしょうゆ、さけ、しお	674	24.4
		牛乳		牛乳				
		じゃがいものしるもの	じゃがいも	あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、しいたけ こんにやく、ねぎ	かつおぶし、こんぶ こいくちしょうゆ、しお、こしょう うすくちしょうゆ		
2	木	ももゼリー	さんおんとう	かんてん	ももジュース		632	26.5
		むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
		けいちゃん	ひまわりあぶら	とりにく、みそ	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 こいくちしょうゆ、す、しお こしょう		
3	金	かりかりじゃこごぼうのサラダ	さんおんとう、ひまわりあぶら ごま	ちりめんじゃこ、のり	ごぼう、きゅうり、にんじん		685	27.8
		こくとうパン、牛乳	パン	牛乳				
		いかとだいたいのレモンあげ	かたくりこ、ひまわりあぶら さんおんとう	いか、だいた	レモン、かじゅう	さけ、こいくちしょうゆ		
6	月	ゆでやさ			キャベツ、にんじん	しお	639	29.5
		トマトとたまごのスープ	じゃがいも、かたくりこ	たまご	たまねぎ、トマト、こまつな	うすくちしょうゆ、しお、こしょう ガラスープ		
		むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
7	火	しいらのいそべあげ	かたくりこ ひまわりあぶら	しいら、あおのり	しょうが	さけ、しお、こしょう こいくちしょうゆ	615	21.5
		ゆでキャベツ			キャベツ	しお		
		ぶたじる	じゃがいも	ぶたにく、とうふ、みそ	にんじん、えのきたけ、ねぎ	にぼし		
8	水	あなごらし	米、麦、さんおんとう	あなご	にんじん、たけのこ、れんこん しいたけ、かんぴょう、きゅうり とうもろこし	たまりじょうゆ、みりん、さけ	654	23.8
		牛乳		牛乳				
		たなばたかきたまじる		たまご	えのきたけ、えだまめ、にんじん オクラ	こいくちしょうゆ、かつおぶし こんぶ、うすくちしょうゆ		
9	木	かんきつゼリー			かんきつゼリー		704	28.2
		むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
		ぶたにくのねぎソースかけ	ごまあぶら、さんおんとう かたくりこ	ぶたにく	しょうが、ねぎ	さけ、こいくちしょうゆ、す		
10	金	ミニトマト			ミニトマト		613	27.0
		じゃがいものきんぴら	じゃがいも、ひまわりあぶら さんおんとう、ごま	あぶらあげ	にんじん、こんにやく さやいんげん	こいくちしょうゆ		
		ぎゅうにくピビンバ	米、麦、ひまわりあぶら さんおんとう、ごま、ごまあぶら	ぎゅうにく、たまご	にんにく、にんじん、もやし きゅうり	さけ、こいくちしょうゆ、しお とうがらし		
13	月	牛乳		牛乳			603	28.4
		わかめスープ		わかめ、とうふ	にんじん、たまねぎ、ねぎ	ガラスープ、こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ、しお、こしょう		
		ふくふくめ	さんおんとう	だいた、きなこ				
14	火	こめこいりまるがたパン、牛乳	パン	牛乳			659	26.4
		とりにくのトマトに	ひまわりあぶら、じゃがいも キャラメル、さんおんとう	とりにく	セロリー、たまねぎ、にんじん しめじ、トマト、マトビュレ	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	いか	キャベツ、きゅうり	ワイン、す、しお、こしょう		
15	水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			714	22.8
		さけのしおやき		さけ				
		こふきいも	じゃがいも			しお、こしょう		
16	木	もずくいりかきたまじる	かたくりこ	たまご、とうふ、もずく	にんじん、えのきたけ、ねぎ	うすくちしょうゆ、かつおぶし こいくちしょうゆ、こんぶ	626	22.7
		むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
		しそふりかけ			しそふりかけ			
17	金	スタミナため	ひまわりあぶら	ぶたにく	しょうが、にんにく、にんじん たまねぎ、もやし	こいくちしょうゆ、さけ、みりん	694	27.9
		キャベツとこまつなのごまあえ	さんおんとう、ごま	あぶらあげ	キャベツ、こまつな	こいくちしょうゆ		
		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 キャラメル	ぎゅうにく	にんにく、しょうが、セロリー たまねぎ、にんじん りんごビュレ、トマトビュレ	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 ウスターソース、こしょう		
16	木	ふくじんづけ			ふくじんづけ		626	22.7
		牛乳		牛乳				
		ツナサラダ	ひまわりあぶら、さんおんとう ごま	まぐろあぶらづけ	キャベツ、きゅうり	す、うすくちしょうゆ、しお こしょう		
17	金	ひじきそぼろごはん	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	ねぎ、しょうが、にんじん さやいんげん	こいくちしょうゆ、さけ、しお	626	22.7
		牛乳		牛乳				
		けんちんじる	ひまわりあぶら、かたくりこ	とうふ	ごぼう、だいこん、にんじん しいたけ、モロヘイヤ	かつおぶし、うすくちしょうゆ		
17	金	ごかしさんみかんゼリー	さんおんとう	かんてん	みかんジュース		694	27.9
		コッペパン、牛乳	パン	牛乳				
		とりにくのケチャップがらめ	かたくりこ、ひまわりあぶら さんおんとう	とりにく	しょうが	さけ、ケチャップ ウスターソース		
17	金	ゆでやさ			キャベツ、とうもろこし	しお	694	27.9
		じゃがいもスープ	じゃがいも	ベーコン	にんじん、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		

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 はたらくかや 体温になる食品	赤群 血や肉や骨に なる食品	緑群 からだの調子と どのえる食品			
20 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			601	23.9
	てづくりつくだに	ごま、さんおんとう	ちりめんじゃこ、はなかつお こんぶ		たまりじょうゆ、すみりん		
	きすフライ	こむぎこ、かたくり、パンこ	きす		しお、こしょう		
	ゆでキャベツ	ひまわりあぶら		キャベツ	しお		
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ、みそ	だいこん、にんじん、ねぎ へのきたけ	にぼし		
21 火	チャーハン	米、麦、ひまわりあぶら	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ピーマン	ガラスープ、しお、こしょう	642	24.4
	牛乳	ごまあぶら	牛乳		こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ		
	とうふとはるさめのたまごスープ	はるさめ、かたくり、ごまあぶら	たまごとうふ	たまねぎ、ねぎ	ガラスープ、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、しお、こしょう		
	ヨーグルト		ヨーグルト				
22 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			631	23.2
	とりのパーベキューソースかけ	さんおんとう	とりにく	りんごビュレ、レモンかじゅう	ワイン、しお、こしょう		
	ゆでやさしい			キャベツ、きゅうり	こいくちしょうゆ		
	かぼちゃスープ	こむぎこ、バター、なまクリーム	調理用牛乳	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ	ガラスープ、しお、こしょう		
27 月	ハヤシライス	米、麦、ひまわりあぶら、カラメル	ぎゅうにく	にんにく、セロリー、たまねぎ	ワイン、ガラスープ、ローリエ	705	20.5
	ふくじんづけ	こむぎこ、バター、さんおんとう		にんじん、エリンギ、トマトビュレ	トマトベースソース		
	牛乳		牛乳		こいくちしょうゆ、しお		
	あらめのマリネサラダ	さんおんとう、ひまわりあぶら	あらめ、ベーコン	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	ウスターソース、こしょう		
28 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			684	25.8
	ぶたにくとこうやどうふの たまごいため	ひまわりあぶら、さんおんとう	ぶたにく、こうやどうふ、たまご	にんじん、キャベツ、にら	さけ、こいくちしょうゆ、しお		
	じゃがいものおかかあえ	じゃがいも、さんおんとう、ごま	はなかつお	にんじん、こまつな	こいくちしょうゆ		
	カルピスゼリー	じょうはくとう	カルピス、かんてん				
29 水	ツナとあおじそのごはん	米、麦、ひまわりあぶら、ごま	まぐろあぶらづけ	あおじそ	うすくちしょうゆ	634	27.2
	牛乳		牛乳		こいくちしょうゆ		
	とりのてりやき	さんおんとう、かたくり	とりにく	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ、みりん		
たまごとうがんのしるもの	かたくり	たまご	とうがんにんじん、ねぎ	さけ、みりん、しお、かつおぶし、うすくちしょうゆ			
30 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			619	24.7
	さけのレモンあげ	かたくり、さんおんとう	さけ	レモンかじゅう	さけ、こしょう、こいくちしょうゆ、みりん		
	ゆでキャベツ	ひまわりあぶら		キャベツ	しお		
	すましじる		とうふ、わかめ	にんじん、えのきたけ、たまねぎ、こまつな	うすくちしょうゆ、かつおぶし、こんぶ		
31 金	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			608	25.2
	チリコンカン	ひまわりあぶら、じゃがいも	だいた、ぶたにく	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、トマトビュレ	ワイン、ガラスープ、パプリカ、チリパウダー、チリソース、しお、こしょう		
	グリーンサラダ	ひまわりあぶら、さんおんとう		アスパラガス、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	すしお、こしょう		
<p>※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。</p> <p>※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20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。</p> <p>なお、太字は県内産及び伊勢市近郊産食材の予定です。</p> <p>※給食で使用のお米は伊勢市内産です。パンに使用の小麦粉は30%が三重県産です。飲用牛乳は三重県産です。</p> <p>※7日は、「たなばた」にちなんで献立です。</p>					1ヶ月平均	649	25.3

家庭通信

暑い夏をのりきるために食生活でこんなところに気をつけよう！

夏は暑さで食欲がなくなりがちからだがかたかれやすくなる「夏バテ」や上手に水分補給しないとおこしやすくなる「熱中症」に注意が必要ですよ。

①朝ごはんをしっかり食べましょう

朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。朝ごはんをしっかり食べることでエネルギーや栄養素が補給されてからだや脳がめざめ、午前中の勉強や運動に集中することができます。また、食事をとることにより水分補給ができるため、熱中症の予防にもつながります。



④バランスよく食べましょう

冷たく口当たりのよいものなどばかり食べていると栄養バランスが悪くなってしまいます。また、冷たいものばかり食べたり飲んだりしていると体を冷やし、体調をくずしやすくなります。黄・赤・緑の3色食品群からさまざまな食品をバランスよく取り入れましょう。



②こまめな水分補給を心がけましょう

のどがかわく前に少しずつするのが上手な水分補給の仕方です。ふだんは水やお茶などでとるのがよいでしょう。激しい運動やたくさん汗をかいたときはスポーツドリンクを利用するのもいいでしょう。また、ごはんや汁物からも水分補給ができます。



⑤食中毒に気をつけましょう

夏は細菌による食中毒が多く発生します。食事や調理前の手洗いは、せっけんを使って必ず行いましょう。また、出来上がった料理は、すぐ(早め)に食べるようにしましょう。すぐ食べられない時は、冷蔵庫をうまく活用するとよいでしょう。

③夏野菜をたっぷり食べましょう

太陽を浴びて育った野菜からはビタミンや無機質(ミネラル)がとれます。特に旬の夏野菜は、「食べる水分補給」になるだけでなく、からだにこもった熱を冷ましてくれるはたらきがあります。



息を元気に過ごすために1日3回の食事をしっかり摂って、暑さには負けない健康なからだをつくりましょう。