

# 令和2年12月 学校給食予定献立表 (A・Bグループ)

今月の給食目標：食べ物についてよく知ろう

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			
1 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			620	21.2
	はんぺんのからあげ	かたくりこ、ひまわりあぶら	はんぺん				
	こまつなのごまあえ	ごま		こまつな	うすくちしょうゆ		
	だいこんとひじきのいために	ひまわりあぶら、さんおんとう	ひじき、あぶらあげ	だいこん、にんじん、さやいんげん	かつおぶし、こいくちしょうゆ、みりん		
2 水	タコライス	米、麦、ひまわりあぶら	ぶたにく	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、マトビュール、とうもろこし	さけ、ケチャップ、チリソース、チリパウダー、パプリカ、こしょう	687	25.4
	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		
	ブルーベリーヨーグルト		ブルーベリーヨーグルト				
3 木	あらめのまぜごはん	米、麦、さんおんとう	あらめ、あぶらあげ	にんじん、さやいんげん	うすくちしょうゆ、さけ、しお、かつおぶし、みりん	634	26.1
	牛乳		牛乳				
	とりのてりやき	さんおんとう、かたくりこ	とりにく	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ、みりん		
	ゆでキャベツ			キャベツ			
4 金	こがたコッパン、牛乳	パン	牛乳			636	28.6
	ちゅうかそば	ちゅうかめん、ごまあぶら	ぶたにく	はくさい、もやし、ねぎ	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		
	ほうれんそうとツナのサラダ	マヨネーズ、ごま	まぐろあぶらづけ	ほうれんそう、キャベツ、にんじん	こいくちしょうゆ、こしょう		
	ふゆのあんかけごはん	米、麦、ひまわりあぶら、かたくりこ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、はくさい、ほうれんそう	さけ、こいくちしょうゆ、しお、うすくちしょうゆ、かつおぶし		
7 月	牛乳		牛乳			655	23.5
	すましじる		とうふ、あぶらあげ、わかめ	えのきたけ、ねぎ	こいくちしょうゆ、かつおぶし、うすくちしょうゆ、こんぶ		
	りんごゼリー	さんおんとう	かんてん	りんごジュース			
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
8 火	さけのしおやき		さけ			601	26.5
	ミニトマト			ミニトマト			
	みそにこみ	さといも、さんおんとう、ごま	あつあげ、こんぶ、みそ	だいこん、こんにゃく、にんじん	かつおぶし、こいくちしょうゆ、みりん		
	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、にんじん、りんごビュール、トマトビュール	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		
9 水	ふくじんづけ			ふくじんづけ		709	24.7
	牛乳		牛乳				
	まめサラダ	さんおんとう、ひまわりあぶら、マヨネーズ	だいず	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	す、しお、こしょう		
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
10 木	すきやきに	ひまわりあぶら、さんおんとう	ぎゅうにく、やきとうふ	こんにゃく、にんじん、はくさい、しろねぎ	さけ、こいくちしょうゆ、みりん	633	21.9
	きりぼしだいこんのごまあえ	さんおんとう、ごま	ちくわ	きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん	こいくちしょうゆ		
	コッパン、牛乳	パン	牛乳				
11 金	かつおとじゃがいものケチャップがらめ	かたくりこ、ひまわりあぶら、じゃがいも、さんおんとう	かつお	しょうが	さけ、ケチャップ、ウスターソース	649	29.6
	ゆでキャベツ			キャベツ	しお		
	オニオンたまごスープ	ひまわりあぶら、かたくりこ	ベーコン、たまご	たまねぎ、にんじん、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		
	にんじゃごはん	米、麦、ひまわりあぶら、さんおんとう、ごま	ちりめんじゃこ	にんじん	うすくちしょうゆ、しお		
14 月	牛乳		牛乳			640	24.8
	たまごたまねぎのいためもの	さんおんとう、かたくりこ、ひまわりあぶら	たまご	たまねぎ	しお、かつおぶし、こいくちしょうゆ		
	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、こんにゃく、しいたけ、さやいんげん	さけ、みりん、かつおぶし、こいくちしょうゆ		
15 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			615	23.4
	シャーレンどうふ	かたくりこ、ひまわりあぶら、さんおんとう、ごまあぶら	えび、とうふ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ねぎ	さけ、ガラスープ、こしょう、こいくちしょうゆ、しお、うすくちしょうゆ		
	ちゅうかサラダ	さんおんとう、ひまわりあぶら、ごまあぶら	かまぼこ、のり	キャベツ、きゅうり	す、こいくちしょうゆ		

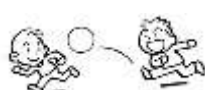
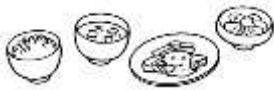
日 曜	献立名	材 料 名			調味料・その他	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		黄群 はたらく力や体温になる食品	赤群 血や肉や骨になる食品	緑群 からだの調子をととのえる食品			
16 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			700	29.5
	てづくりてりやきこうやパーグ	かたくりこ、さんおんとう	とりにく、こうやどうふ	たまねぎ	ワイン、こいくちしょうゆ、ナツメグ、ガーリックパウダー、みりん、しお、こしょう		
	ゆでキャベツ			キャベツ			
	のっぺいじる	さといも、かたくりこ	あぶらあげ	だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ	かつおぶし、こいくちしょうゆ、こんぶ、うすくちしょうゆ		
	ヨーグルト		ヨーグルト				
17 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、さやいんげん	こいくちしょうゆ、さけ、しお	667	24.2
	牛乳		牛乳				
	だいこんのみそしる		とうふ、あぶらあげ、みそ	だいこん、ねぎ	にぼし		
	れんこんチップス	ひまわりあぶら		れんこん	しお		
18 金	こめこいりまるがたパン、牛乳	パン	牛乳			657	27.0
	ふゆやさいのクリームに	ひまわりあぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター	とりにく、調子用牛乳、なまクリーム	たまねぎ、にんじん、はくさい、ブロッコリー	ワイン、ガラスープ、ローリエ、しお、こしょう		
	ごまドレッシングサラダ	さんおんとう、ねりごま、ひまわりあぶら		キャベツ、にんじん、ほうれんそう、とうもろこし	こいくちしょうゆ、す		
21 月	わかめごはん	米、麦	わかめ			688	23.3
	牛乳		牛乳				
	かぼちゃとたらすりのすりみのかきあげ	こむぎこ、かたくりこ、ひまわりあぶら	いか、たらすりみ	かぼちゃ、たまねぎ	しお		
22 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			672	29.6
	てづくりつくだに	ごま、さんおんとう	はなかつお、こんぶ		たまりじょうゆ、みりん、す		
	さばのカレーやき		さば		さけ、カレーこ、こいくちしょうゆ		
	ごもくまめ	さんおんとう	だいた	にんじん、れんこん、こんにゃく、ごぼう、しいたけ、さやいんげん	かつおぶし、こいくちしょうゆ、みりん		
	ごかしよさんみかんゼリー	さんおんとう	かんてん	みかんジュース			
23 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			736	22.0
	はるさめとぶたにくのピリからに	ひまわりあぶら、はるさめ、さんおんとう、ごまあぶら	ぶたにく	にんにく、しょうが、ねぎ、キャベツ、にんじん	さけ、ガラスープ、しお、みりん、こいくちしょうゆ、とうがらし		
	だいこんのごまマヨネーズあえ	マヨネーズ、ごま		だいこん、にんじん、こまつな	うすくちしょうゆ		
	こめこのカップケーキ	こめこのカップケーキ					
<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。          ※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17日と18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、太字は県内産及び伊勢市近郊産食材の予定です。          ※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。          ※21日は「冬至」、24日は「クリスマス」にちなんだ献立です。</p>					1ヶ月平均	659	25.4

家庭通信欄

かぜ予防のポイント？

冬は寒さや空気の乾燥のため、かぜやインフルエンザが流行しやすい季節です。体調を崩さないように、かぜ予防のポイントを意識した生活を心がけましょう。

- ① 栄養バランスの良い食事を3食とろう
- ② 早寝早起きをして睡眠を十分とろう
- ③ 適度に運動をして体を動かそう
- ④ 空気の入れかえをしよう
- ⑤ 手洗い・うがいをしよう



かぜ予防のために積極的にとりたい栄養素

たんぱく質

体を温めて、抵抗力を高めます。  
 魚・肉・卵・大豆・豆腐・牛乳など  
 お鍋や煮物など温かい料理に取り入れると体の芯まで温まります。

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を丈夫にして、細菌やウイルスが体の中に入ってこれないようにします。  
 人参・かぼちゃ・ほうれん草・うなぎなど  
 油で炒めると吸収率が高まります。

ビタミンC

細菌やウイルスから体を守る力、免疫力を高めます。  
 白菜・ブロッコリー・じゃがいも・莓・みかんなど  
 水に溶けやすい汁ごと食べられる料理にしたり電子レンジを活用したりすると効率よく食べられます。

今年の冬至は12月21日です



冬至は、1年で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日から少しずつ昼間の時間が長くなっていきます。

冬至の日にはかぼちゃを食べる風習があります。それは、かぼちゃにはビタミンAが多く、その他にもビタミンCやビタミンEなどかぜ予防に効果がある栄養素が含まれるからです。また、昔は冬場に作物がとれなかったため、夏に収穫して冬まで保存しておけるかぼちゃを食べる冬を過ごしていたことも冬至にかぼちゃを食べる理由です。

冬至の日の給食は「かぼちゃとたらすりのすりみのかきあげ」です。おいしく食べてかぜに負けない体をつくりましょう。

