

# 令和3年1月 学校給食予定献立表 (A・Bグループ)

今月の給食目標： 病気に負けない体をつくらう

伊勢市教育委員会  
伊勢市立上野小学校

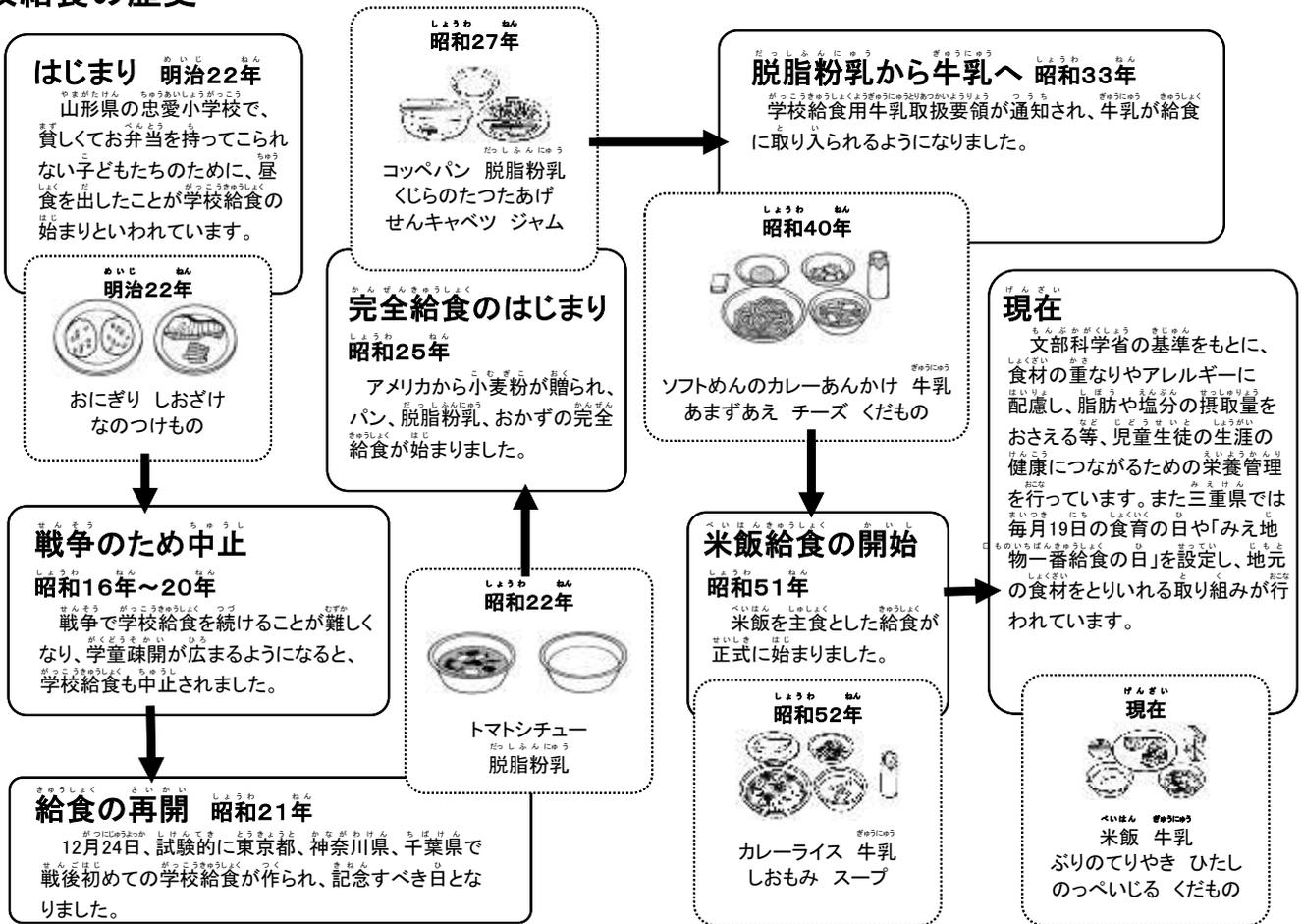
日 曜	献立名	材 料 名			調味料・その他	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		黄群 はたらく力や体温になる食品	赤群 血や肉や骨になる食品	緑群 からだの調子をととのえる食品			
8 金	コッペパン、牛乳	パン	牛乳				
	ポークシチュー	じゃがいも、ひまわりあぶら こむぎこ、バター、さんおんとう カラメル	ぶたにく	にんにく、セロリー、たまねぎ にんじん、エリンギ トマトピューレ	ワイン、ガラスープ、ローリエ トマトベースソース こいくちしょうゆ、しお ウスターソース、こしょう	633	23.5
	キャベツとりみごのサラダ	さんおんとう、ひまわりあぶら		キャベツ、にんじん、きゅうり りんご	すしお、こしょう		
12 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	さわらのてりやき	さんおんとう	さわら	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ、みりん こいくちしょうゆ、しお、みりん うすくちしょうゆ、かつおぶし こんぶ	626	24.9
	ぞうに	もち	あぶらあげ	にんじん、はくさい、こまつな ねぎ			
	いよかんゼリー			いよかんゼリー			
13 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	マーボー豆腐	ひまわりあぶら、さんおんとう かたくりこ、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 こいくちしょうゆ、みりん しお、こいくちしょうゆ、す うすくちしょうゆ	676	25.9
	はるさめサラダ	はるさめ、ひまわりあぶら さんおんとう、ごま、ごまあぶら	たまご	キャベツ、にんじん、きゅうり			
14 木	チキンカレーライス	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	とりにく	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	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 ウスターソース、しお、こしょう	658	22.3
	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、さんおんとう ごま	かまぼこ、かいそう	キャベツ、きゅうり、にんじん とうもろこし	こいくちしょうゆ、す		
15 金	コッペパン、牛乳	パン	牛乳				
	ぶたにくのアンゴレーズ	かたくりこ、ひまわりあぶら パンこ、さんおんとう	ぶたにく	しょうが	こいくちしょうゆ、さけ ウスターソース しお	714	28.5
	こふきいも	じゃがいも	あおのり				
	かぶのスープ	かたくりこ	たまご	かぶ、しめじ、にんじん	ガラスープ、うすくちしょうゆ しお、こしょう		
18 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	とりとだいたいのマイヤーレモンあげ	かたくりこ、ひまわりあぶら さんおんとう	とりにく、だいた	マイヤーレモン レモンかじゅう	しお、こしょう、さけ、こいくちしょうゆ	672	23.5
	こまつなごまあえ	ごま		キャベツ、こまつな	うすくちしょうゆ		
	ひじきとベーコンのいために	ひまわりあぶら、さんおんとう	ひじき、ベーコン	にんじん、しいたけ さやいんげん	こいくちしょうゆ、みりん かつおぶし		
19 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	さばのしょうがに	さんおんとう	さば	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ、みりん	669	29.2
	おでんのにくみそかけ	さといも、さんおんとう ひまわりあぶら	あつあげ、ぶたにく、みそ	だいたい、にんじん、ねぎ こんにやく、たまねぎ	こいくちしょうゆ、さけ、みりん かつおぶし		
20 水	チキンピラフ	米、麦、ひまわりあぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん、パセリ	ワイン、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	638	21.1
	牛乳		牛乳				
	ふゆやさいのクリームスープ	ひまわりあぶら、こむぎこ バター、なまクリーム	調理用牛乳	はくさい、にんじん、ブロッコリー とうもろこし	ガラスープ、ローリエ しお、こしょう		
21 木	みかんゼリー	さんおんとう	かんてん	みかんジュース			
	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			
	こうやどうふのたまごとし	さんおんとう	こうやどうふ、たまご	たまねぎ、にんじん、しいたけ ねぎ	かつおぶし、こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ、みりん	627	28.2
22 金	のりずあえ	さんおんとう、ごま	まぐるあぶらづけ、のり	ほうれんそう、もやし	こいくちしょうゆ、す		
	こめこいりまるがたパン、牛乳	パン	牛乳				
	ちくわとポテのピザソースやき	じゃがいも、ひまわりあぶら	ちくわ、チーズ	たまねぎ、にんじん、ピーマン トマトピューレ	ケチャップ、こしょう	627	28.0
25 月	たまごとキャベツのスープ	かたくりこ	たまご	キャベツ、えのきたけ	ガラスープ、うすくちしょうゆ しお、こしょう		
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	しいらのねぎソースかけ	ひまわりあぶら、かたくりこ さんおんとう	しいら	しょうが、ねぎ	さけ、こいくちしょうゆ、す	605	29.5
	ゆでキャベツ			キャベツ			
26 火	あらめのにももの	ひまわりあぶら、さんおんとう	ぶたにく、あらめ、あぶらあげ	だいこん、にんじん さやいんげん	さけ、こいくちしょうゆ、みりん かつおぶし		
	あおさじやこチャーハン	米、麦、ひまわりあぶら	あおさ、ちりめんじゃこ たまご	ねぎ	うすくちしょうゆ、ガラスープ しお、こしょう	615	21.9
	牛乳		牛乳				
27 水	はくさいスープ	かたくりこ	とりにく	はくさい、にんじん、たまねぎ しいたけ	うすくちしょうゆ、ガラスープ しお、こしょう		
	いちごいりフルーツのヨーグルトあえ	じょうはくどう	ヨーグルト	みかん、パイン、もも、いちご			
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	てづくりひじきふりかけ	ごま、さんおんとう	ひじき、はなかつお		こいくちしょうゆ、みりん		
27 水	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	こんにやく、にんじん、たまねぎ グリーンピース	さけ、こいくちしょうゆ	680	22.4
	わふうサラダ	ひまわりあぶら、さんおんとう		キャベツ、にんじん ほうれんそう、とうもろこし	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			
28 木	なばなのサラダずし	米、麦、マヨネーズ	まぐるあぶらづけ、えび	きゅうり、なばな、ちらずしのもと(にんじん、たけのこ、れんこん、しいたけ、かんぴょう)	さけ、しお、こしょう、ちらずしのもと	662	21.8
	牛乳						
	けんちんじる						
	りんごゼリー						
29 金	いせうどん	うどん、ざらめとう、さんおんとう		ねぎ	にぼし、かつおぶし、こんぶ、みりん、こいくちしょうゆ、たまりじょうゆ	650	27.1
	牛乳						
	とりのからあげ						
	ミニトマト						
30 土	あいませ	さんおんとう、ごま	あぶらあげ、ちくわ	だいこん、にんじん、れんこん、しいたけ	すしお、かつおぶし、うすくちしょうゆ	600	23.6
	ツナカレースパゲティ	スパゲティ、ひまわりあぶら	まぐるあぶらづけ	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、パセリ	こいくちしょうゆ、ワイン、しお、うすくちしょうゆ、こしょう、カレー、こ、ガラスープ		
	牛乳	じゃがいも、ひまわりあぶら					
	ポテトサラダ	マヨネーズ、さんおんとう		キャベツ、きゅうり	すしお、こしょう		
					1ヶ月平均	647	25.1

※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18日と21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。  
 ※7日は、「春の七草」にちなんだ献立です。  
 ※12日は、「鏡開き」にちなんだ献立です。  
 ※25～29日は全国学校給食週間で、地物食材を多く取り入れています。  
 ※26日のいちごは伊勢市産のものを使用しています。食育や地産地消のために伊勢市農林水産課より提供されます。  
 ※27日の牛肉は国産牛肉の利用促進のために三重県農林水産部畜産課より提供されます。

家庭通信欄 1月24日～1月30日は全国学校給食週間です。

## 学校給食の歴史



## 全国学校給食週間とは

学校給食は第二次世界大戦で一時期中断されていましたが、戦後の食糧難により児童の栄養状態が悪化したことから学校給食の必要性がさげられるようになり、再開されました。まず試験的に昭和21年12月24日に東京都、神奈川県、千葉県で実施することになり、同日、東京都内の小学校でアメリカのアジア救援公認団

体「ララ」からの給食用物資の贈呈式が行われ、その日は学校給食感謝の日となりました。その後、冬季休業と重ならない1月24日を学校給食記念日とし、その日から30日までを「全国学校給食週間」としました。