

令和3年2月 学校給食予定献立表 (A・Bグループ)

こんげつ きゅうじょくめくひょう じょうぶ からだ つく
 今月の給食目標：丈夫な体を作ろう

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 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			604	23.8
	とりにくとごぼうのつくね	かたくり、さんおんとう	とりにく	ごぼう、しょうが	さけ、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、みりん		
	ゆでキャベツ			キャベツ			
	だいこんとこんぶにもの	さんおんとう	あつあげ、こんぶ	だいこん、にんじん、さいいんげん	かつおぶし、こいくちしょうゆ、みりん		
2 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			699	27.5
	いわしのかばやき	かたくり、こひまわりあぶら、さんおんとう、ごま	いわし	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ、みりん		
	もやしのみそしる		とうふ、みそ	もやし、たまねぎ、にんじん、こまつな	にぼし		
	ふくふくめめ	さんおんとう	だいち、きなこ				
3 水	ぶたにくとはくさいのあんかけごはん	米、麦、ひまわりあぶら、かたくり	ぶたにく	はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ、チンゲンサイ	さけ、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、ガラスープ、しお、こしょう	654	24.1
	牛乳		牛乳				
	わかめスープ	じゃがいも	とうふ、わかめ	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				
4 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			609	28.7
	おやこに	さんおんとう	とりにく、たまご	にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ	かつおぶし、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、しお、みりん、さけ		
	やさいとじゃこののりあえ	ごま	ちりめんじゃこ、のり	こまつな、もやし、にんじん	こいくちしょうゆ		
5 金	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			709	27.5
	いちごジャム	いちごジャム					
	ぶたにくのクリームに	ひまわりあぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、なまクリーム	ぶたにく、調理用牛乳	たまねぎ、にんじん	ワイン、ガラスープ、ローリエ、しお、こしょう		
	キャベツとたまごのフレンチサラダ	ひまわりあぶら、さんおんとう	たまご	キャベツ、きゅうり	す、しお、こしょう		
8 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			670	28.6
	さばのしおやき		さば				
	やさいのとうにゅうみそに	さといも	とうふ、みそ、とうにゅう	はくさい、ごぼう、にんじん、しめじ、ねぎ、こんにやく	かつおぶし、さけ、みりん、こいくちしょうゆ		
9 火	アセロラゼリー	じょうはくとう	かんてん	アセロラジュース		626	21.8
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	とりにくとじゃがいものこくさんレモンあげ	かたくり、じゃがいも、ひまわりあぶら、さんおんとう	とりにく	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		
	ゆでキャベツ			キャベツ			
10 水	めかぶじる		たまご、めかぶ	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	かつおぶし、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ	651	20.4
	ごまチャーハン	米、麦、ひまわりあぶら、ごまあぶら、ごま	ぶたにく、たまご	たまねぎ、にんじん、ねぎ	さけ、しお、ガラスープ、こいくちしょうゆ、こしょう、うすくちしょうゆ		
	牛乳		牛乳				
	だいこんとしめじのスープ			だいこん、しめじ、にんじん、チンゲンサイ	ガラスープ、こいくちしょうゆ、しお、こしょう		
12 金	フルーツポンチ		みかん、パイナップル、もも			618	25.2
	こがたコッペパン、牛乳	パン	牛乳				
	にくうどん	うどん	ぎゅうにく、あぶらあげ	たまねぎ、ねぎ	かつおぶし、さけ、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、しお		
15 月	かいそうとかのサラダ	ひまわりあぶら、さんおんとう、ごま	いか、かいそう	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし	ワイン、す、こいくちしょうゆ	661	27.8
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	かつおとこうやどうふのあおのりあげ	かたくり、こひまわりあぶら	かつお、こうやどうふ、あおのり	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ、しお		
	はくさいのひたし	さんおんとう	あぶらあげ	はくさい、ほうれんそう	こいくちしょうゆ		
16 火	れんこんのきんぴら	ひまわりあぶら、さんおんとう、ごま		こんにやく、れんこん、にんじん、さいいんげん	こいくちしょうゆ	618	23.8
	しらすごはん	米、麦、ごまあぶら、ごま	ちりめんじゃこ		こいくちしょうゆ		
	牛乳		牛乳				
	たまごとあらめのいためもの	さんおんとう、かたくり、ひまわりあぶら	たまご、あらめ	にんじん	かつおぶし、こいくちしょうゆ、しお		
17 水	さつまじる	さつまいも	とりにく、みそ	だいこん、ねぎ	にぼし	707	22.7
	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、しお、ウスターソース、こしょう		
	ふくじんづけ			ふくじんづけ			
	牛乳		牛乳				
18 木	まめサラダ	さんおんとう、ひまわりあぶら	だいち	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	す、しお、こしょう	662	27.0
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	ぶたにくのいせちやに	さんおんとう、ごま	ぶたにく		りよくちゃ、こいくちしょうゆ、す、みりん		
	ゆでキャベツ			キャベツ			
	なばなのかきたまじる	かたくり	たまご、とうふ	にんじん、えのきたけ、なばな	かつおぶし、こんぶ、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ		
りんごゼリー	さんおんとう	かんてん	りんごジュース				

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 はたらきや体温になる食品	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			
19 金	こめこいりまるがたパン、牛乳	パン	牛乳			637	28.7
	チキンのかわりカツレツ	マヨネーズ、パンこ	とりにく		しお、こしょう、からし		
	ミニトマト			ミニトマト			
	オニオンスープ	ひまわりあぶら		たまねぎ、にんじん ほうれんそう	ガラスープ、こいくちしょうゆ しお、こしょう		
22 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			622	25.7
	てづくりこんぶつくだに	さんおんとう	こんぶ		たまりじょうゆ、みりん、す こいくちしょうゆ、みりん		
	さけのごまゴマやき	ごまあぶら、ごま	さけ		かつおぶし、しお こいくちしょうゆ、みりん		
	はるさめとはくさいのもの	はるさめ、さんおんとう	あつあげ	はくさい、にんじん、えのきたけ ねぎ			
24 水	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	628	22.8
	牛乳		牛乳				
	さといものみそしる	さといも	とうふ、みそ	ごぼう、だいこん、こまつな	にぼし		
	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			
25 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			644	24.7
	とりにくのあますあん	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、にんじん、たまねぎ たけのこ、しいたけ、ピーマン	さけ、こいくちしょうゆ、す		
	ちゅうかふうあえもの	さんおんとう、ごまあぶら、ごま	かまぼこ	キャベツ、もやし、きゅうり	す、こいくちしょうゆ		
26 金	こくとうパン、牛乳	パン	牛乳			671	27.8
	ボルシチ	ひまわりあぶら、じゃがいも カラメル、さんおんとう	ぶたにく	セロリー、たまねぎ、にんじん ピート、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		
	だいこんサラダ	マヨネーズ、さんおんとう	まぐろあぶらづけ	だいこん、にんじん ほうれんそう	こいくちしょうゆ		
					1ヶ月平均	649	25.5

※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24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。
 ※2日は「節分」、4日は「のりの日(2月6日)」にちなんだ献立です。4日の刻みのりは伊勢市産のものを使用する予定です。食育や地産地消の推進のために伊勢市農林水産課より提供されます。

