

令和3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			
1 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			636	23.7
	とうふのちゅうかに	ひまわりあぶら、かたくりこごまあぶら、さんおんとう	ぶたにく、とうふ	しょうが、にんにく、ねぎ たまねぎ、にんじん たけのこ、しいたけ	さけ、ガラスープ、しお こしょう、こいくちしょうゆ		
	はるさめサラダ	はるさめ、ごま ごまあぶら、さんおんとう	いか	キャベツ、にんじん、きゅうり	ワイン、こいくちしょうゆ す、すくちしょうゆ		
2 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			597	26.9
	しそふりかけ			しそふりかけ			
	さわらのカレーやき ゆでキャベツ	ひまわりあぶら	さわら	キャベツ	さけ、こいくちしょうゆ、カレーこ		
	みそしる		とうふ、あぶらあげ みそわかめ	だいこん、たまねぎ にんじん、ねぎ	にぼし		
3 水	ちらしずし	米、麦、さんおんとう ひまわりあぶら	たまご、とりにく、のり	にんじん、さやえんどう ちらしずしのもと (にんじん、たけのこ、れんこん、 しいたけ、かんぴょう)	さけ、こいくちしょうゆ、しお ちらしずしのもと	641	23.7
	牛乳		牛乳				
	なのはなのすましじる		とうふ	たまねぎ、えのきたけ なのはな	こいくちしょうゆ、かつおぶし すくちしょうゆ、こんぶ		
	ももゼリー	さんおんとう	かんてん	ももジュース			
4 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			651	23.4
	にくじゃが	じゃがいも、ひまわりあぶら さんおんとう	ぶたにく	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		
	だいこんとちくわのわふうサラダ	ひまわりあぶら、ごま さんおんとう	ちくわ	だいこん、こまつな、とうもろこし	す、こいくちしょうゆ		
5 金	あげパン	パン、ひまわりあぶら しょうはくとう	きなこ			604	21.8
	牛乳		牛乳				
	ウインナーいりやさいのスープに パイナップルサラダ	じゃがいも ひまわりあぶら、さんおんとう	ウインナー	にんじん、たまねぎ ブロッコリー キャベツ、にんじん きゅうり、パイン	しお、こしょう ガラスープ、すくちしょうゆ す、しお、こしょう		
8 月	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 グリーンピース	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	630	23.2
	牛乳		牛乳				
	だいこんとマカロニのスープ いちごヨーグルト	マカロニ		だいこん、しめじ、パセリ	ガラスープ、すくちしょうゆ しお、こしょう		
9 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			675	26.1
	さけのごまマヨネーズやき	マヨネーズ、ごま	さけ		さけ、こいくちしょうゆ		
	こふきいも	じゃがいも			しお、こしょう		
	かんとうに	さんおんとう	あつあげ、こんぶ	だいこん、こんにやく、にんじん	こいくちしょうゆ、さけ みりん、かつおぶし		
10 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			609	24.6
	てづくりひじきづくだに	ごまさんおんとう	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、こんにやく れんこん、にんじん、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		
	はくさいとほうれんそうのひたし	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		
11 木	わかめごはん	米、麦	わかめ			679	23.3
	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、ちりめんじゃこ あおのり、はなかつお	キャベツ、しょうが、にんじん ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ	さけ、ケチャップ ウスターソース		
	ぶたじる	さいとも	ぶたにく、とうふ、みそ		にぼし		
12 金	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			662	29.2
	ツナポテトグラタン	じゃがいも、バター こむぎこ、ひまわりあぶら	調理用牛乳 まぐろあぶらづけチーズ	たまねぎ、にんじん、パセリ	しお、こしょう		
	たまごともやしのスープ		たまご	もやし、えのきたけ	ガラスープ、こいくちしょうゆ すくちしょうゆ、しお、こしょう		
15 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			662	22.1
	にくだんごのスープに	かたくりこ	とりにく	にんじん、しいたけ、しょうが たけのこ、はくさい、にら	こいくちしょうゆ、ガラスープ しお、こしょう		
	ビーフのごまソースサラダ	ビーフ、マヨネーズ、ごま 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		
16 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			647	26.4
	しいらのピリからあげ	ひまわりあぶら、ごまあぶら ごまかたくりこ、さんおんとう	しいら	しょうが、にんにく	さけ、こいくちしょうゆ とうがらし、みりん、す		
	キャベツとこまつなのりあえ のっぺいじる	さいとも、かたくりこ	のり あぶらあげ	キャベツ、こまつな だいこん、にんじん、こんにやく しめじ、ねぎ	こいくちしょうゆ かつおぶし、こいくちしょうゆ こんぶ、うすくちしょうゆ		
17 水	ポークカレーライス	米、麦、ひまわりあぶら こむぎこ、じゃがいも 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 りんごピューレ、トマトピューレ	ワイン、カレーこ、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	664	21.2
	ふくじんづけ			ふくじんづけ			
	牛乳		牛乳				
	ドレッシングサラダ	さんおんとう、ひまわりあぶら		キャベツ、きゅうり にんじん、パイン	す、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			
18 木	ピビンバ	米, 麦, ひまわりあぶら, ごま, ごまあぶら, さんおんどう	ぶたにく, たまご	にんにく, にんじん, ほうれんそう, もやし	さけ, こいくちしょうゆ, しお, とうがらし	629	22.6
	牛乳		牛乳				
	かいそうサラダ	ひまわりあぶら, さんおんどう	かいそう	キャベツ, にんじん, とうもろこし, きゅうり	す, こいくちしょうゆ		
	カルピスゼリー	じょうはくどう	カルピス, かんてん				
					1ヶ月平均	642	24.2

※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15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。  
 ※3日は、『ひなまつり』にちなんだ献立です。

家庭通信欄

# 1年間の食生活を振り返りましょう

みなさんはこの1年間、家や学校でどのような食生活をおくってきましたか？自分自身の食生活を振り返ってみましょう。  
 質問に答えて「はい」「いいえ」に進みましょう。

