

令和3年4月 学校給食予定献立表 (A・Bグループ)

今月の給食目標： 協力して準備をしよう

伊勢市教育委員会  
伊勢市立上野小学校

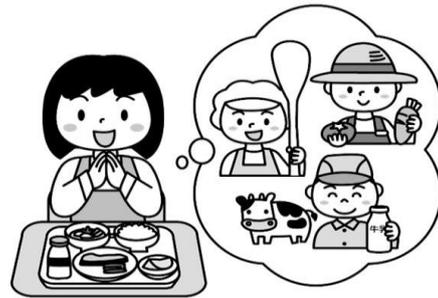
日曜	献立名	材 料 名			調味料・その他	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		黄群 はたらくかや 体温になる食品	赤群 血や肉や骨に なる食品	緑群 からだの調子を ととのえる食品			
12月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			680	26.1
	マーボー豆腐	ひまわりあぶら、さんおんとう、かたくりこ、ごまあぶら	ぶたにく、みそ、豆腐	にんにく、ねぎ、たまねぎ、にんじん	とうがらし、さけ、みりん、こいくちしょうゆ		
	はるさめサラダ	はるさめ、ひまわりあぶら、さんおんとう、ごまあぶら、ごま	たまご	キャベツ、にんじん、きゅうり	しお、こいくちしょうゆ、すずくちしょうゆ		
13火	さけちらし	米、麦、ひまわりあぶら	さけ、たまご、のり	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)、きゅうり	ちらしずしのもと、しお	606	24.6
	牛乳		牛乳				
	おいわいすましじる		とうふ、あぶらあげ	えのきたけ、にんじん、みつば、ほうれんそう	こいくちしょうゆ、かつおぶし、すずくちしょうゆ、こんぶ		
	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			
14水	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、ウスターソース、しお、こしょう	714	20.1
	ふくじんづけ			ふくじんづけ			
	牛乳		牛乳				
	フルーツのヨーグルトあえ	じょうはくとう	ヨーグルト	みかん、パイン、もも			
15木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			621	25.6
	かつおとだいのあげに	かたくりこ、ひまわりあぶら、さんおんとう、ごま	かつお、だいの	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ、みりん		
	ミニトマト			ミニトマト			
	めかぶじる		たまごめかぶ	にんじん、だいこん、ねぎ	うすくちしょうゆ、かつおぶし		
16金	こめこいりまるがたパン、牛乳	パン	牛乳			646	28.8
	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		
	こふきいも	じゃがいも			しお、こしょう		
	オニオンスープ	ひまわりあぶら	ベーコン	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		
19月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			627	25.7
	ぶたにくのいせやに	さんおんとう、ごま	ぶたにく		こいくちしょうゆ、す、みりん、りょうちや		
	ゆでキャベツ			キャベツ			
	ひじきとツナのいために	ひまわりあぶら、さんおんとう	ひじき、まぐろあぶらづけ	にんじん、ごぼう、どうもろこし、さやいんげん	こいくちしょうゆ、さけ、みりん、かつおぶし		
20火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			690	23.2
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ、かたくりこ、ひまわりあぶら	ちくわ、あおのり		しお		
	もやしのごまあえ	ごま		もやし、きゅうり	うすくちしょうゆ		
	じゃがいものみそじる	じゃがいも	とうふ、みそ	にんじん、ねぎ	にぼし		
	りんごゼリー	さんおんとう	かんてん	りんごジュース			
21水	ぎゅうにくのしぐれにごはん	米、麦、ひまわりあぶら、さんおんとう	ぎゅうにく	しょうが、ごぼう	さけ、みりん、たまりじょうゆ	623	22.3
	牛乳		牛乳				
	たまごとやさいのいためもの	さんおんとう、かたくりこ、ひまわりあぶら	たまご	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	しお、かつおぶし、こいくちしょうゆ		
22木	すましじる		あぶらあげ	だいこん、しめじ、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		
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			615	23.7
	しそふりかけ			しそふりかけ			
にくじゃが	ひまわりあぶら、じゃがいも、さんおんとう	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、こんばんやく、さやいんげん	さけ、こいくちしょうゆ			
23金	いそかあえ		ちりめんじゃこ、のり	こまつな、キャベツ、えのきたけ	こいくちしょうゆ		
	こくとうパン、牛乳	パン	牛乳			650	28.4
シーフードマカロニグラタン	ひまわりあぶら、マカロニ、バター、こむぎこ	いか、えび、調理用牛乳、チーズ	たまねぎ、にんじん、パセリ	ワイン、しお、こしょう			
24土	たまごとコーンのスープ	かたくりこ	たまご	どうもろこし、キャベツ	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	626	22.5
	やきそば	ひまわりあぶら、ちゅうかめん	ぶたにく、あおのり	キャベツ、にんじん、たまねぎ	どんかつソース、しお、ウスターソース、こしょう		
26月	牛乳		牛乳			674	25.6
	ぎゅうにゅうかんいりフルーツポンチ	じょうはくとう	調理用牛乳、かんてん	みかん、パイン、もも			
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	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、みりん、す		
27火	とりにくとじゃがいものあげもの	かたくりこ、じゃがいも、ひまわりあぶら	とりにく	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ、しお、こしょう	640	26.1
	たまねぎとはくさいのみそじる		あぶらあげ、みそ	たまねぎ、はくさい、にんじん、えのきたけ、ねぎ	にぼし		
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
27火	さげのしおやき		さげ				
	きりぼしだいこんのもの	さんおんとう	あぶらあげ	きりぼしだいこん、しいたけ、にんじん、さやいんげん	こいくちしょうゆ、さけ、みりん、かつおぶし		
27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			

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 水	ごまひじきそぼろごはん	米、麦、ひまわりあぶら さんおんとう、ごま	とりにく、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	652	24.8
	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、にんじん、だいこん こまつな	かつおぶし、こんぶ こいくちしょうゆ		
	ブルーヨーグルト		ブルーヨーグルト				

30 金 授業参観 振替

※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13日と15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。  
 ※13日は入学・進級お祝い献立です。

1ヶ月平均	647	24.8
-------	-----	------



家庭通信欄



にゅうがく しんきゅう  
ご入学・ご進級おめでとうございます！



希望に満ちた春、1年生を迎え新学期がスタートしました。学校生活を楽しく送るためには、規則正しい生活習慣を身に付けることが大切です。早寝早起きを心がけ、バランスのよい朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

学校給食の役割は、いろいろな食材を使った、栄養バランスのとれた食事をとることを通して、食についての自己管理能力を養い、日々の健康増進を図ろうとするものです。また、学級の仲間と食事をすることで望ましい人間関係を築き、食べもののいのちや働く人への感謝の気持ちを培う役割もあります。「生きた教材」としての学校給食は、給食の時間をはじめ、授業などで食育のために活用されています。

献立の作成にあたっては、子どもの嗜好の偏りがなくなることを願い、さまざまな食材や料理を取り入れるように気を配っています。また、食文化の伝承や、地場産物の積極的な活用にも努め、家庭の食事の手本となるよう心がけています。

三重県では毎月第3日曜日(家庭の日)とその前日の土曜日を『みえ地物一番の日』としています。学校給食においては、毎月第3日曜日前後の2週間の中で『みえ地物一番給食の日』を設定し、地場産物を活用した学校給食や食育の取り組みをすすめています。また、6月(食育月間)と11月の年2回を強化月間とし、取り組みの定着を図っています。伊勢市においても、特にこの日と19日の『食育の日』、強化月間には三重県や伊勢市の季節の産物や特産品を献立に積極的に取り入れるよう、努めています。

