

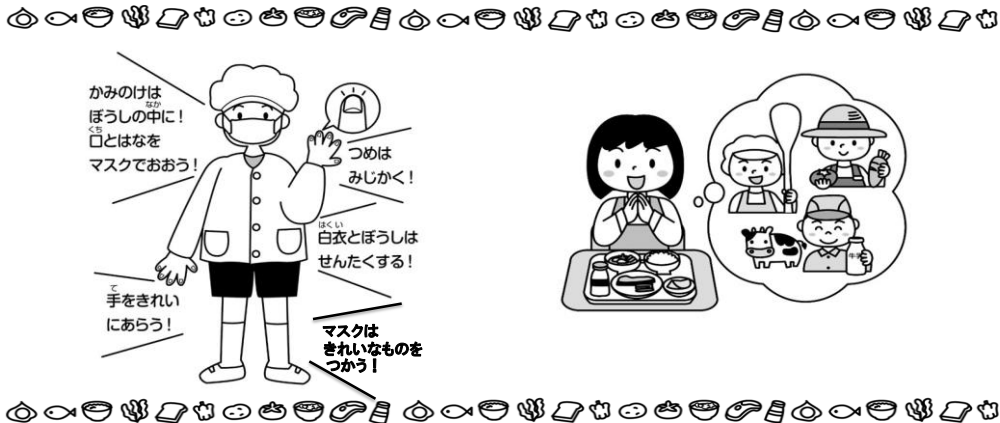
令和3年12月 学校給食予定献立表 (A・Bグループ)

今月の給食目標：食後をゆっくりと過ごす

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	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	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	607	22.9
		牛乳		牛乳				
		じゃがいもたまごのスープ	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		
		アセロラゼリー	さんおんとう	かんてん	アセロラジュース			
2	木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			633	25.0
		てづくりふりかけ	さんおんとう	はなかつお、ちりめんじゃこ あおのり		しお、こいくちしょうゆ		
		とうふのうまに	ひまわりあぶら、さんおんとう かたくりこ	ぶたにく、とうふ	たまねぎ、にんじん、たけのこ ほししいたけ、ねぎ	さけ、かつおぶし、しお こいくちしょうゆ		
		もやしのすのもの	さんおんとう、ごま	あぶらあげ	もやし、きゅうり	こいくちしょうゆ、す		
3	金	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			661	26.4
		いちごジャム	いちごジャム					
		チキンとマカロニのグラタン	ひまわりあぶら、マカロニ こむぎこ、バター	とりにく、調理用牛乳、チーズ	たまねぎ、しめじ	ワイン、しお、こしょう		
		キャベツスープ			キャベツ、にんじん、とうもろこし	ガラスープ、こいくちしょうゆ しお、こしょう		
6	月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			637	28.5
		さばのしおやき		さば				
		こふきいものごまあえ	じゃがいも、ごま			しお、こしょう		
		だいこんとこんぶにもの	さんおんとう	こんぶ、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		
7	火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			641	24.8
		にくだんごのスープに	かたくりこ	とりにく	しょうが、にんじん ほししいたけ、もやし、ねぎ	こいくちしょうゆ、しお ガラスープ、こしょう		
		ツナサラダ	マヨネーズ、ごま	まぐろあぶらづけ	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	こいくちしょうゆ		
8	水	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	678	23.0
		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、あぶらあげ	ごぼう、だいこん、ねぎ	かつおぶし、こんぶ こいくちしょうゆ		
		れんこんチップス	ひまわりあぶら		れんこん	しお		
9	木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			625	24.1
		とりにくとあつあげのみそいため	ひまわりあぶら、さといも さんおんとう	とりにく、あつあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	さけ、みりん		
		はくさいともやしのひたし	さんおんとう	かまぼこ	はくさい、もやし	こいくちしょうゆ		
		みかん			みかん			
10	金	あげパン	パン、ひまわりあぶら さんおんとう	きなこ			632	27.7
		牛乳		牛乳				
		ぶたにくとやさいのケチャップいため	ひまわりあぶら、さんおんとう	ぶたにく	しょうが、にんじん、たまねぎ しめじ	こいくちしょうゆ、ケチャップ さけ、ウスターソース		
		たまごスープ	かたくりこ	たまご	キャベツ、こまつな	ガラスープ、うすくちしょうゆ しお、こしょう		
13	月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			662	24.7
		とりにくとかじゃがいものピリからに	じゃがいも	とりにく	たまねぎ、にんじん、こんにゃく	さけ、こいくちしょうゆ とうがらし、しお、かつおぶし		
		はくさいのごまずあえ	ひまわりあぶら さんおんとう、ごま	たまご	はくさい、ほうれんそう	しお、こいくちしょうゆ、す		
		りんごゼリー	さんおんとう	かんてん	りんごジュース			
14	火	わかめごはん	米、麦	わかめ			649	22.3
		牛乳		牛乳				
		たらのすりみといかのかきあげ	こむぎこ、かたくりこ ひまわりあぶら	いか、ちくわ、たらのすりみ	たまねぎ、にんじん	しお		
		ミニトマト			ミニトマト			
15	水	みそしる		とうふ、あぶらあげ、みそ	えのきたけ、だいこん こまつな	にぼし	680	20.4
		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		牛乳	ふくじんづけ			
		パイン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、にんじん、きゅうり パイン	す、しお、こしょう		
16	木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			650	26.9
		とりのねぎソースかけ	ごまあぶら、さんおんとう かたくりこ、ごま	とりにく	しょうが、ねぎ	さけ、こいくちしょうゆ、す		
		ゆでキャベツ			キャベツ			
		だいずとひじきのにもの	ひまわりあぶら、さんおんとう	だいず、あぶらあげ、ひじき	にんじん、ごぼう、さやいんげん	かつおぶし、みりん こいくちしょうゆ		
17	金	こがたコッペパン、牛乳	パン	牛乳			624	26.3
		ちゅうかさば	ちゅうかめん、ごまあぶら	ぶたにく	はくさい、もやし、とうもろこし 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		
		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		
		ブルーヨーグルト		ブルーヨーグルト				
20	月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			602	27.1
		しいらのからあげ	かたくりこ、ひまわりあぶら	しいら	しょうが	さけ、しお、こしょう こいくちしょうゆ		
		キャベツとこまつなのりあえ		のり	キャベツ、こまつな	こいくちしょうゆ		
		やさいのとうにゅうみそしる	じゃがいも	とうふ、とうにゅう、みそ	こんにゃく、ごぼう、にんじん えのきたけ、ねぎ	かつおぶし、さけ		

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 をとる食品				
21	火	チャーハン	米、麦、ひまわりあぶら ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ねぎ	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	607	21.5	
		牛乳		牛乳					
		ふゆやさいのぼかぼかたまごスープ	かたくりこ	たまご	だいこん、はくさい ほうれんそう、しょうが	ガラスープ、こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ			
		クリスマスカップデザート	クリスマスカップデザート						
22	水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			653	23.6	
		かぼちゃとチキンのクリームに	ひまわりあぶら、こむぎこ バター	とり、調理用牛乳 なまクリーム	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ	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			
※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16日と20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。							1ヶ月平均	640	24.7



家庭通信欄

寒さに負けない体を作りましょう

日に日に寒さが増し、空気が乾燥している今の時期は、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。体調をくずさないためにも、食事は一日3食しっかりと、適度な運動、十分な睡眠で寒さに負けない体を作りましょう。

～冬にしっかりとりたい栄養素～

○たんぱく質・・・体を温め、抵抗力を高めるはたらきがあります。



魚・肉・卵・大豆・大豆製品・牛乳・乳製品など

★鍋料理や煮物など、温かい料理に取り入れるのがおすすめです。

○ビタミンA・・・のどや鼻の粘膜を強くし、細菌やウイルスの侵入を防ぐはたらきがあります。



にんじん・かぼちゃ・ほうれん草などの緑黄色野菜、うなぎ、レバー、のりなど

★炒めたり、揚げたりして、油といっしょにとると吸収率が高くなります。

○ビタミンC・・・細菌やウイルスから体を守り、免疫力を高めるはたらきがあります。



はくさい・だいこん・ブロッコリー・いも類・くだものなど

★体に溜めておくことができないため、こまめにとりたい栄養素です。



冬至とは、一年で一番昼が短く、夜が長くなる日のことです。この日は昔から、ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりする習慣があります。ゆず湯は冷えた体を温め、病気を予防する効果があるとされています。また、かぼちゃには、かぜの予防に効果のあるビタミンAやビタミンC、ビタミンEなどの栄養素が多く含まれています。昔は冬に収穫できる野菜が少なく、冷蔵庫もなかったため、夏に収穫してから長く保存ができるかぼちゃは大切なビタミン源でした。

冬至の日のこんだては、「かぼちゃとチキンのクリーム煮」です。しっかりと食べて寒さに負けない体を作りましょう。



ノロウイルス食中毒に 注意しましょう!



食中毒は夏場だけでなく、一年中発生します。特に冬場でも多く発生するのがノロウイルス食中毒です。ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したり、人から人へ感染したりします。感染力が非常に強く、気づかないうちに感染してしまうこともあります。普段から体調管理に気を付け、少しでも体調のよくない人は給食当番や調理は控えましょう。

また、ウイルスを広げてしまわないために、しっかりと手洗いすることも重要です。「寒いから」「めんどうだから」と、指先だけの手洗いになっていませんか。

手を洗うときは石けんをつけて、手のひら、指先、指の間、手の甲をていねいに洗い、清潔なハンカチで拭くようにしましょう。