

令和5年12月 学校給食予定献立表

今月の給食目標 :

伊勢市教育委員会
伊勢市立〇〇小学校

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 金	こくとうパン、牛乳	パン	牛乳			635	25.6
	ふゆやさいのクリームに	ひまわりあぶら、こむぎこなまクリーム	ぶたにく、調理用牛乳	たまねぎ、にんじん、かぶ、ブロッコリー	しろワイン、ガラスープ、ローリエ、しお、こしょう		
	フレンチサラダ	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、とうもろこし	す、しお、こしょう		
4 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			594	24.7
	ちくわのりチーズやき		ちくわ、のり、チーズ				
5 火	そえやさい			キャベツ、ほうれんそう	こいくちしょうゆ	609	24.3
	じゃがいもとあつあげのごまみそに	じゃがいも、さんおんとう、ごま	あつあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、こんにくやく	こいくちしょうゆ、みりん、かつおぶし		
	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、パセリ	しろワイン、ケチャップ、ガラスープ、こしょう、ウスターソース、しお		
6 水	牛乳		牛乳			590	24.1
	もやしとたまごのスープ	かたくりこ	たまご	もやし、だいこん、ねぎ	ガラスープ、こしょう、こいくちしょうゆ、しお		
	れんこんチップス	ひまわりあぶら		れんこん	しお		
7 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			599	23.4
	やさいふりかけ			やさいふりかけ	しお、こしょう		
	てづくりジャンボシューマイ	ひまわりあぶら、シューマイのかわ	ぶたにく	たまねぎ、ほししいたけ、にら、しょうが	こいくちしょうゆ、さけ、す、ガラスープ、しお、こしょう		
8 金	ぐだくさんスープ	じゃがいも		にんじん、キャベツ、こまつな	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ	634	27.5
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	とりすきに	ひまわりあぶら、さんおんとう	とりにく、やきどうふ	こんにくやく、にんじん、はくさい、しろねぎ	さけ、こいくちしょうゆ、みりん		
11 月	はなぎりだいこんのごまあえ	さんおんとう	こんぶ、ちりめんじゃこ	きりほしだいこん、みずな、にんじん	こいくちしょうゆ	648	26.4
	てづくりりんごゼリー	さんおんとう	こなかんてん	りんごジュース			
	こがたコッペパン、牛乳	パン	牛乳				
12 火	ちゅうかそば	ちゅうかめん、ごまあぶら	ぶたにく	もやし、にんじん、チンゲンサイ	ガラスープ、しお、こいくちしょうゆ、こしょう、うすくちしょうゆ	629	28.7
	ツナサラダ	マヨネーズ	まぐろあぶらづけ	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	しお、こしょう		
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
13 水	あじつけのり		のり			640	21.8
	さわらのたつたあげ	かたくりこ、ひまわりあぶら	さわら	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ、しお、こしょう		
	こふきいも	じゃがいも		はくさい、にんじん、たまねぎ、ねぎ	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、しお、かつおぶし、こんぶ		
14 木	はくさいじる		あぶらあげ			671	22.8
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	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		
15 金	そえキャベツ			キャベツ		600	23.9
	きんぴらごぼう	ひまわりあぶら、さんおんとう、ごま	ちくわ	ごぼう、にんじん、こんにくやく、さやいんげん	こいくちしょうゆ		
	ヨーグルト		ヨーグルト				
18 月	ポークカレーライス	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	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	あかワイン、カレーコ、ローリエ、ガラスープ、オールスパイス、しお、こいくちしょうゆ、こしょう、ウスターソース	615	20.3
	ふくじんづけ			ふくじんづけ			
	わかめのドレッシングサラダ	さんおんとう、ひまわりあぶら	わかめ	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、とうもろこし	す、しお、こしょう		
14 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			615	20.3
	とうふととりひきにくのあんかけ	ひまわりあぶら、さんおんとう、かたくりこ、ごまあぶら	とりにく、とうふ	にんにく、しろねぎ、たまねぎ、にんじん、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、うすくちしょうゆ		
	ビーフンのごまソースサラダ	ビーフン、さんおんとう、マヨネーズ、ごまあぶら、ごま		にんじん、ほうれんそう、はくさい、しょうが	こいくちしょうゆ、す		
15 金	みかん			みかん		600	23.9
	きなこあげパン	パン、ひまわりあぶら、さんおんとう	きなこ				
	牛乳		牛乳				
18 月	ツナとたまごのいためもの	ひまわりあぶら	たまご、まぐろあぶらづけ	にんじん、もやし	しお、こしょう	615	20.3
	じゃがいもスープ	じゃがいも	ベーコン	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、パセリ	ガラスープ、こしょう、うすくちしょうゆ、しお、こいくちしょうゆ		
	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、ピーマン	さけ、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		
18 月	牛乳		牛乳			615	20.3
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ		はくさい、にんじん、しめじ、ねぎ	ガラスープ、しお、こいくちしょうゆ、こしょう、うすくちしょうゆ		
18 月	いちごクレープ	いちごクレープ					

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			
19 火	むぎごはん、牛乳 てづくりひじきつくだに さばのしおやき ミニトマト	米、麦 さんおんとう、ごま	牛乳 ひじき さば		たまりしょうゆ、みりん、す	603	28.1
	かぼちゃのみそしる むぎごはん、牛乳		とうふ、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ	にぼし		
20 水	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 しいたけ、ねぎ	かつおぶし、みりん こいくちしょうゆ、さけ うすくちしょうゆ、しお	624	28.1
	はくさいのひたし	さんおんとう	あぶらあげ	はくさい、にんじん ほうれんそう	こいくちしょうゆ		
	てづくりごかしよさん みかんゼリー	さんおんとう	こなかんてん	みかんジュース			
21 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			666	27.0
	かつおとだいずといものあげに	かたくりこさつまいも ひまわりあぶら さんおんとう、ごま	かつお、だいず	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ みりん		
	だいこんのもの	さんおんとう	ぶたにく、あつあげ	だいこん、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		
					1ヶ月平均	624	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日曜日ははさんだ前後1週間で『みえ地物一番給食の日』を設定しています。今月は14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、太字の食材は伊勢市産及び三重県産の予定です。
 ※給食で使用のお米は伊勢市産「コシヒカリ」です。パンに使用の小麦粉は30%が三重県産「ニシノカオリ」です。飲用牛乳は三重県産です。
 ※18日は「クリスマス」(12月25日)、19日は「冬至」(12月22日)にちなんだ献立です。

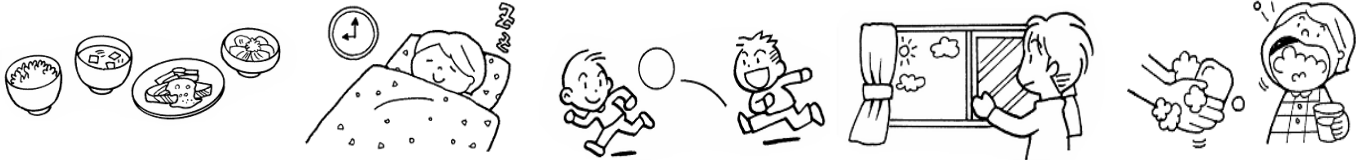
※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」をもとに算出しています。

家庭通信欄

なぜ予防のポイント？

冬は寒さや空気の乾燥のため、かぜやインフルエンザが流行しやすい季節です。
 体調を崩さないように、かぜ予防のポイントを意識した生活を心がけましょう。

- ① 栄養バランスの良い食事を 朝・昼・夕の3食とろう
- ② 早寝早起きをして 睡眠を十分とろう
- ③ 適度に運動をして 体を動かそう
- ④ 空気の入れかえを しよう
- ⑤ 手洗い・うがいを しよう



なぜ予防のために積極的にとりたい栄養素

<p>たんぱく質</p> <p>体を温めて、抵抗力を高めます。 魚・肉・卵・大豆・豆腐・牛乳など</p> <p>鍋料理や煮物など温かい料理に取り入れると 体の芯まで温まります。</p>	<p>ビタミンA</p> <p>のどや鼻の粘膜を丈夫にして、細菌やウイルスから体を守ります。 人参・かぼちゃ・ほうれん草・うなぎなど</p> <p>ビタミンAは油で炒めたり、揚げたりすると 吸収率が高まります。</p>	<p>ビタミンC</p> <p>細菌やウイルスから体を守る力、免疫力を高めます。 白菜・ブロッコリー・じゃがいも・苺・みかんなど</p> <p>ビタミンCは水に溶けやすいため、野菜などは汁ごと 食べられる料理にしたり、電子レンジで調理したり すると効率よく食べられます。</p>
--	---	---

今年の冬至は12月22日です

冬至は、1年で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日から少しずつ昼間の時間が長くなっていきます。
 冬至の日にはかぼちゃを食べる風習があります。それは、かぼちゃにはビタミンAが多く、その他にもビタミンCやビタミンEなどかぜ予防に効果がある栄養素が含まれるからです。また、昔は冬場に作物がとれなかったため、夏に収穫して冬まで保存しておけるかぼちゃを食べて冬を過ごしていたことも冬至にかぼちゃを食べる理由です。19日の冬至にちなんだ献立「かぼちゃのみそしる」を食べて、元気に過ごしましょう。

