

令和5年1月 学校給食予定献立表

伊勢市教育委員会
伊勢市立〇〇小学校

今月の給食目標 :

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			
10 火	ツナソーススパゲティ	スパゲティ ひまわりあぶら	まぐろあぶらづけ	にんにく、たまねぎ にんじん、とうもろこし トマトピューレ、パセリ	しろワイン、しお、こしょう トマトベースソース ガラスープ、ケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ	637	23.6
	牛乳	牛乳					
	フルーツポンチ			みかん、パイン、もも			
11 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			633	25.1
	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、みりん こいくちしょうゆ		
	ぞうに	もち	あぶらあげ	にんじん、はくさい、こまつな	こいくちしょうゆ、みりん うすくちしょうゆ、こんぶ かつおぶし、しお		
	こくさんやさいゼリー			こくさんやさいゼリー			
12 木	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 こいくちしょうゆ、しお ウスターソース、こしょう	649	22.7
	ふくじんづけ			ふくじんづけ			
	牛乳		牛乳				
	かいそうサラダ	ひまわりあぶら さんおんとう	かいそう	もやし、きゅうり、にんじん とうもろこし	す、こいくちしょうゆ		
13 金	コッペパン、牛乳 いちごジャム	パン いちごジャム	牛乳			657	28.3
	かつおとだいずといものあげに	かたくりこ、さんおんとう ごま、ひまわりあぶら さつまいも	かつお、だいず	しょうが	こいくちしょうゆ、みりん さけ		
	そえキャベツ			キャベツ			
	だいこんとしめじのたまごスープ	かたくりこ	たまご	だいこん、しめじ、にんじん ほうれんそう	ガラスープ、こしょう こいくちしょうゆ、しお うすくちしょうゆ		
16 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			620	23.5
	おでんのにくみそかけ	さんおんとう	あつあげ、とりにく、みそ	だいこん、こんにゃく	こいくちしょうゆ、さけ みりん、かつおぶし、こんぶ こいくちしょうゆ		
	ひたし ブルーヨーグルト	さんおんとう	ブルーヨーグルト	はくさい、こまつな、にんじん			
	むぎごはん、牛乳 さわらのマヨネーズやき	米、麦 マヨネーズ	牛乳 さわら	パセリ	しろワイン、しお、こしょう こいくちしょうゆ、しお こしょう、うすくちしょうゆ ガラスープ		
17 火	かぶのポトフ	じゃがいも		かぶ、しめじ、にんじん たまねぎ		606	23.6
	ボンカン			ボンカン			
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	ごまソースカツ	こむぎこ、かたくりこ、ごま パン、ひまわりあぶら さんおんとう	ぶたにく		ウスターソース しお、こしょう		
18 水	そえキャベツ			キャベツ	しお	635	22.6
	とうふとわかめのしるもの		とうふ、わかめ	たまねぎ、にんじん えのきたけ ほうれんそう	こいくちしょうゆ かつおぶし、こんぶ うすくちしょうゆ		
	あおさじゃこチャーハン	米、麦、ひまわりあぶら ごま	あおさ、たまご ちりめんじゃこ		うすくちしょうゆ、しお ガラスープ、こしょう		
	牛乳		牛乳				
19 木	とりにくとはるさめのスープ	かたくりこ、はるさめ ごまあぶら	とりにく、あぶらあげ	はくさい、しょうが、ねぎ にんじん	ガラスープ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	645	24.7
	フルーツポンチ			パイン、もも、みかん			
	こめこいりまるがたパン、牛乳	パン	牛乳				
	ぶたにくとふゆやさいの クリームに	ひまわりあぶら じゃがいも、なまクリーム こむぎこ、バター	ぶたにく、調理用牛乳	たまねぎ、にんじん ブロッコリー カリフラワー	しろワイン、ガラスープ こしょう、ローリエ、しお		
20 金	ドレッシングサラダ	さんおんとう ひまわりあぶら	いか	キャベツ、みずな にんじん、とうもろこし	しろワイン、しお、こしょう、す	669	29.7
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	とうふのうまに	ひまわりあぶら、かたくりこ さんおんとう、ごまあぶら	とりにく、とうふ	しょうが、にんにく、にんじん たまねぎ、しほねぎ きくらげ	こいくちしょうゆ、さけ ガラスープ、しお、こしょう うすくちしょうゆ		
	きりぼしだいこんのちゅうかあえ	さんおんとう ごま、ごまあぶら	かまぼこ	きりぼしだいこん きゅうり、にんじん	す、こいくちしょうゆ		
23 月	なばなのサラダずし	米、麦、マヨネーズ	まぐろあぶらづけ、えび	きゅうり、なばな ちらしずしのもと(にんじん たけのこ、かんぴょう れんこん、しいたけ)	さけ、しお、こしょう ちらしずしのもと	660	22.0
	牛乳		牛乳				
	のっぺいじる	さといも、かたくりこ	あぶらあげ	ごぼう、にんじん、ねぎ しいたけ、こんにゃく	こいくちしょうゆ かつおぶし、こんぶ うすくちしょうゆ		
	てづくりごかしよさんみかんゼリー	さんおんとう	かんてん	みかんジュース			

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			
25 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			601	26.2
	てづくりひじきいりハンバーグ	パンこ、かたくりこさんおんとう	ぶたにく、ひじき	たまねぎ、にんじん	あかワイン、ナツメグ、しおこいくちしょうゆ、こしょう、みりん		
	そえキャベツ			キャベツ			
	やさいのとうにゆうみそしる		とうふ、みそ、とうにゆう	だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ	さけ、にぼし		
26 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			660	25.4
	てづくりふりかけ	さんおんとう	はなかつお、あおのり、ちりめんじゃこ		こいくちしょうゆ、しお		
	トマトにくじゃが	ひまわりあぶら、じゃがいも、さんおんとう	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、トマト、トマトピューレ、さやいんげん	さけ、こいくちしょうゆ		
	はくさいとたまごのあえもの	ひまわりあぶら、さんおんとう	たまご	はくさい、ほうれんそう、もやし	こいくちしょうゆ、しお		
27 金	いせうどん	うどん、さんおんとう、ざらめとう		ねぎ	にぼし、かつおぶし、こんぶ、みりん、こいくちしょうゆ、たまりしょうゆ	622	25.9
	牛乳		牛乳				
	とりのからあげ	かたくりこ、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		
	あいませ	さんおんとう、ごま	あぶらあげ	だいこん、にんじん、れんこん、ほししいたけ、いちご	うすくちしょうゆ、す、しお		
30 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			613	25.7
	しいらのマイヤーレモンあげ	かたくりこ、ひまわりあぶら、さんおんとう	しいら	マイヤーレモン、レモンかじゅう	さけ、こいくちしょうゆ、みりん		
	はくさいのごまあえ	ごま		はくさい	うすくちしょうゆ		
	だいこんとこんぶのもの	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、みりん、こいくちしょうゆ		
31 火	ポークピラフ	米、麦、ひまわりあぶら	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、パセリ	ガラスープ、こしょう、こいくちしょうゆ、しお、うすくちしょうゆ	619	23.1
	牛乳		牛乳				
	たまごスープ	じゃがいも、かたくりこ	たまご	キャベツ	ガラスープ、こしょう、こいくちしょうゆ、しお		
	てづくりアセロラゼリー	さんおんとう	かんてん	アセロラジュース			

1ヶ月平均	634	24.9
-------	-----	------

※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、太字は三重県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。
 ※11日は「鏡開き」にちなんで献立です。
 ※24～30日は全国学校給食週間で、地物食材を多く取り入れています。
 ※27日のいちごは伊勢市産のものを使用しています。食育や地産地消のために伊勢市農林水産課より提供されます。

※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

1月24日から1月30日は「全国学校給食週間」です。

日本の学校給食は、明治22年山形県の私立愛愛小学校においてお弁当をもってこることができない児童を救うために昼食を提供されたことが始まりとされています。第二次世界大戦で一時中断されていましたが、戦後の食糧難により児童の栄養状態が悪化したことから学校給食の必要性がさげられるようになり、昭和22年1月に全国で再開されました。まず試験的に昭和21年12月24日に東京・神奈川・千葉で実施することになり、同日東京都内の小学校でアメリカのアジア救援公認団体「ウラ」からの給食用物資の贈呈式が行われました。その日は学校給食感謝の日と定めていましたが、その後、冬季休業と重ならない1月24日を学校給食記念日とし、その日から30日までを「全国学校給食週間」とされるようになりました。

献立のうつりかわり 学校給食は、時代とともにうつりかわってきました。各時代の代表的な献立例を見てみましょう。

明治22年に開始

おにぎり 塩ざけ
なつけもの
菜の漬物

昭和27年

コッパン ジャム
ミルク(脱脂粉乳)

昭和52年

カレーライス 牛乳
スープ サラダ くだもの

現在の給食

文部科学省の基準をもとに、食材の重なりやアレルギーに配慮し、脂質や塩分の摂取量をおさえるなど、児童生徒の生涯の健康につながるための栄養管理をおこなっています。
 また、三重県では毎月19日の「食育の日」や「みえ地物一番給食の日」を設定し、地元の食材をできるだけとりいれるとくみを行っています。

昭和22年全国で再開

ミルク(脱脂粉乳)
トマトシチュー

昭和40年

ソフトめんのカレーあんかけ 牛乳
甘酢あえ くだもの チーズ

左の写真【伊勢市の献立例】

むぎごはん 牛乳
ぶたにくとごぼうのつくね ごまキャベツ
だいずとあらめのもの

※この日の給食は、伊勢市産コシヒカリ、三重県産牛乳、伊勢志摩産あらめ、三重県産キャベツ、伊勢市産ねぎを使用しています。