

令和5年2月 学校給食予定献立表

こんげつ きんげつ ぎんげつ
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 水	むぎごはん,牛乳 たくあん	米,麦	牛乳			652	24.7
	とりにくとはくさいのいためもの	ひまわりあぶら	とりにく,あぶらあげ	しょうが,はくさい たまねぎ,にんじん	さけ,こいくちしょうゆ みりん,うすくちしょうゆ しお,こしょう		
	じゃがいもとマカロニの マヨネーズあえ	じゃがいも,マカロニ マヨネーズ,さんおんとう ひまわりあぶら		にんじん,きゅうり	す,しお,こしょう		
2 木	むぎごはん,牛乳 マーボー豆腐	米,麦 ひまわりあぶら さんおんとう,かたくりこ ごまあぶら	牛乳 ぶたにく,みそ,とうふ			621	23.5
	はるさめとわかめのサラダ	はるさめ,さんおんとう ごまあぶら,ごま	わかめ	キャベツ,にんじん,みずな	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ,す		
3 金	こくとうパン,牛乳 かつおとちくわのからあげ	パン かたくりこ,ひまわりあぶら	牛乳 かつお,ちくわ			648	29.3
	もやしとだいこんのスープ		ベーコン	しょうが だいこん,にんじん もやし,ほうれんそう	さけ,こいくちしょうゆ ガラスープ,しお うすくちしょうゆ,こしょう		
6 月	むぎごはん,牛乳 おやこに	米,麦 さんおんとう	牛乳 とりにく,たまご			602	27.3
	はくさいとこまつなのりあえ	さんおんとう	まぐろあぶらづけ,のり	にんじん,たまねぎ ほししいたけ,ねぎ はくさい,こまつな	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ,しお みりん,さけ,かつおぶし こいくちしょうゆ		
7 火	むぎごはん,牛乳 さばのカレーやき	米,麦 さんおんとう	牛乳 さば			611	27.6
	だいこんとこんぶのもの デコボン		こんぶ,あぶらあげ	だいこん,にんじん さやいんげん デコボン	さけ,カレーこ かつおぶし こいくちしょうゆ,みりん		
8 水	むぎごはん,牛乳 ぶたにくとキャベツの みそいため	米,麦 ひまわりあぶら さんおんとう,かたくりこ	牛乳 ぶたにく,みそ			672	27.9
	もずくいりたまごスープ		たまご,とうふ,もずく	えのきたけ	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		
9 木	むぎごはん,牛乳 しそふりかけ	米,麦	牛乳			623	22.7
	とりにくとさつまいものあげに	かたくりこ,さつまいも ひまわりあぶら さんおんとう	とりにく		さけ,しお,こしょう こいくちしょうゆ,みりん		
	もやしのごまあえ	ごま		もやし	こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし,こんぶ		
10 金	コッペパン,牛乳 りんごジャム	パン りんごジャム	牛乳			676	26.2
	ぶたにくのチーズクリームに	ひまわりあぶら じゃがいも,こむぎこ バター,なまクリーム	ぶたにく,調理用牛乳 こなチーズ	たまねぎ,にんじん	しろワイン,ガラスープ ローリエ,しお,こしょう		
13 月	むぎごはん,牛乳 さわらのたつたあげ そえキャベツ	米,麦 かたくりこ,ひまわりあぶら	牛乳 さわら			635	25.2
	わふうにもの	さんおんとう	あつあげ	しょうが キャベツ ごぼう,たけのこ,にんじん こんにゃく,ほししいたけ	さけ,こいくちしょうゆ しお みりん,こいくちしょうゆ かつおぶし,こんぶ		
14 火	むぎごはん,牛乳 ぎゅうにくとやさいの やきビーフン	米,麦 ひまわりあぶら,ビーフン さんおんとう,ごまあぶら ごま	牛乳 ぎゅうにく			625	23.0
	チンゲンサイのたまごスープ	かたくりこ	たまご	チンゲンサイ,たまねぎ	ガラスープ,こしょう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ,しお		
15 水	チキンカレーライス	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	とりにく			663	25.0
	ふくじんづけ 牛乳		牛乳	ふくじんづけ	しろワイン,カレーこ 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 ウスターソース,こしょう		
	だいずとひじきのサラダ	さんおんとう ひまわりあぶら	だいず,ひじき	キャベツ,みずな	こいくちしょうゆ,みりん 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			
16 木	さんしょくツナそぼろごはん	米, 麦, さんおんとう	まぐろあぶらづけ	こまつな	こいくちしょうゆ, さけ, しお	635	24.8
	牛乳	ひまわりあぶら	たまご				
	あおさじる		あおさ, とうふ, みそ	にんじん, はくさい	にぼし		
	てづくりりんごゼリー	さんおんとう	かんてん	だいこん, しいたけ			
17 金	コッペパン, 牛乳	パン	牛乳			671	27.7
	いちごジャム	いちごジャム					
	ぶたにくのこうそうやき	マヨネーズ, パン, ごま	ぶたにく		しお, こしょう, からし, バジル		
	こぶきいも	じゃがいも			しお, こしょう		
20 月	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			638	27.8
	しいらのごまゴマやき	ごまあぶら, ごま	しいら		こいくちしょうゆ, みりん		
	じゃがいものにも	じゃがいも, さんおんとう	あぶらあげ	たまねぎ, にんじん	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	かんてん	しめじ, えだまめ			
21 火	わかめごはん	米, 麦	わかめ			652	22.8
	牛乳		牛乳				
	さかなのすりみとかぼちゃのかきあげ	こむぎこ, かたくり	えび, いか, さかなすりみ	かぼちゃ, たまねぎ	しお		
	けんちんじる	ひまわりあぶら, かたくり	とうふ, あぶらあげ	にんじん, だいこん, ねぎ	かつおぶし, こんぶ		
22 水	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			655	27.3
	あつあげとりにくのみそに	ひまわりあぶら, さといも	とりにく, あつあげ, みそ	たまねぎ, にんじん	さけ, みりん, こいくちしょうゆ		
	はくさいのごますあえ	さんおんとう	たまご	さやいんげん	しお, こいくちしょうゆ, す		
		ひまわりあぶら		はくさい, ほうれんそう			
24 金	スパゲティミートソースかけ	スパゲティ	ぶたにく	にんにく, たまねぎ	あかワイン, しお, こしょう	608	25.7
	牛乳	ひまわりあぶら	牛乳	にんじん, パセリ	トマトベースソース		
	ドレッシングサラダ	さんおんとう		トマトピューレ	ケチャップ, ガラスープ		
	ブルーヨーグルト	ひまわりあぶら	ブルーヨーグルト		ウスターソース		
27 月	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			605	25.6
	とりのねぎソースかけ	ひまわりあぶら	とりにく	しょうが, ねぎ	さけ, こいくちしょうゆ, す		
	そえキャベツ	さんおんとう, かたくり		キャベツ			
	ごぼうときりほしだいこんのかわりきんぴら	ひまわりあぶら	ちくわ	ごぼう, にんじん	こいくちしょうゆ		
28 火	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			606	26.4
	てづくりつくだに	さんおんとう	ちりめんじゃこ		たまりしょうゆ, みりん, す		
	ぶたにくとじゃがいものキムチに	じゃがいも	ぶたにく, とうふ	たまねぎ, キムチ, ねぎ	さけ, こいくちしょうゆ		
	ナムル	さんおんとう, ごまあぶら		もやし, ほうれんそう	しお, ガラスープ		

1ヶ月平均	637	25.8
-------	-----	------

※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。
 ※3日は「節分」、6日は「のりの日」にちなんだ献立です。6日の焼きのりは伊勢市産のものです。食育や地産地消の推進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。

