

令和5年3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

こんげつ きゅうじょくめいりょう
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	米、麦	牛乳			610	26.8
	とりことうや豆腐のたまごいため	ひまわりあぶら さんおんとう	とりこ、こうや豆腐 たまご	キャベツ、たまねぎ	さけ、こいくちしょうゆ、しお		
	だいこんのもの	さんおんとう	あぶらあげ	だいこん、にんじん、しめじ さやいんげん	こいくちしょうゆ、さけ みりん、かつおぶし、こんぶ		
2 木	ちらしずし	米、麦、さんおんとう ひまわりあぶら	まぐろあぶらづけ、たまご のり	きゅうり、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)	ちらしずしのもと こいくちしょうゆ、しお	645	23.7
	牛乳		牛乳				
	なのはなのすましじる		とうふ	たまねぎ、えのきたけ にんじん、なのはな	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし、こんぶ		
	てづくりももゼリー	さんおんとう	かんてん	ももジュース			
3 金	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			641	28.1
	牛乳		牛乳				
	ぶたにくのこうちやに そえやさい	さんおんとう、ごま	ぶたにく	チンゲンサイ、とうもろこし	こうちや、こいくちしょうゆ す、みりん		
	じゃがいもスープ	じゃがいも		にんじん、もやし、パセリ	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		
6 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			611	28.9
	さばのしおやき	ひまわりあぶら さんおんとう	さば				
	だいこんとひじきのいために デコボン	さんおんとう	とりこ、ひじき あぶらあげ	だいこん、にんじん、ねぎ デコボン	さけ、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			670	24.1
	にくだんごのスープに	かたくりこ	ぶたにく	しょうが、にら、にんじん ほししいたけ、はくさい	こいくちしょうゆ ガラスープ、しお、こしょう		
	ビーフのごまソースサラダ	ビーフ、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 もやし、しょうが	こいくちしょうゆ、す		
	いちごヨーグルト		いちごヨーグルト				
8 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、りんごピューレ トマトピューレ、にんじん	あかワイン、カレーコ ローリエ、ガラスープ、しお オールスパイス、こしょう こいくちしょうゆ ウスターソース	653	20.1
	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	キャベツ、きゅうり とうもろこし	す、こいくちしょうゆ		
9 木	しらすごはん	米、麦、ごまあぶら、ごま	ちりめんじゃこ 牛乳			614	28.4
	牛乳		牛乳				
	とりこのみそいため	ひまわりあぶら、さといも さんおんとう	とりこ、みそ	たまねぎ、にんじん さやいんげん	さけ、みりん 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		
	かきたまじる	かたくりこ	たまご、とうふ	えのきたけ、みずな			
10 金	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			645	28.8
	りんごジャム	りんごジャム					
	かつおのだいずの ケチャップがらめ	かたくりこ、ひまわりあぶら さんおんとう	かつお、だいず	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ ケチャップ、ウスターソース 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		
	かぶのポトフ			かぶ、キャベツ、しめじ にんじん、たまねぎ			
13 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			636	26.4
	さわらのごまレモンやき	さんおんとう ひまわりあぶら、ごま	さわら	レモンかじゅう	さけ、こいくちしょうゆ みりん		
	こぶきいも	じゃがいも			しお、こしょう		
	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、ねぎ ほししいたけ、にんじん	こいくちしょうゆ、さけ みりん、かつおぶし		
14 火	キムチチャーハン	米、麦、ひまわりあぶら ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ、ピーマン、キムチ	さけ、こいくちしょうゆ、しお うすくちしょうゆ ガラスープ	643	23.7
	牛乳		牛乳				
	チンゲンサイのたまごスープ	かたくりこ	たまご、とうふ	チンゲンサイ、にんじん	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		
	フルーツポンチ			みかん、パイナップル、もも			
15 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			621	26.3
	のりとひじきのつくだに	ひまわりあぶら さんおんとう、かたくりこ	のりとひじきの つくだに				
	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	とりこ、とうふ	たまねぎ、にんじん しいたけ、ねぎ	さけ、かつおぶし、しお こいくちしょうゆ		
	はくさいとたまごのごまあえ	ひまわりあぶら さんおんとう、ごま	たまご	はくさい、みずな	しお、こいくちしょうゆ		

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	むぎごはん、牛乳 おこのみあげ ぶたじる	米、麦 こむぎこ、かたくりこ ひまわりあぶら さつまいも	牛乳 えび、ちくわ、あおのり はなかつお ぶたにく、みそ	緑群 からだの調子をととのえる食品 キャベツ、にんじん しょうが ごぼう、だいこん、ねぎ	さけ、しお、とんかつソース にぼし	696	23.0
1ヶ月平均						640	25.7

※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15日と16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。
 ※2日は「ひなまつり」(3月3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

1年間の食生活をふり返りましょう

みなさんはこの1年間、どのような食生活を送ってきましたか？
 質問に答えて「はい」か「いいえ」に進み、自分自身の食生活をふり返ってみましょう。

ゴール

スタート

「はい」は → 「いいえ」は ⇨

