

令和6年2月 学校給食予定献立表

こんげつ きゅうじょうめいご
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 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			595	21.9
	はるさめとあつあげのピリからに	ひまわりあぶら、はるさめさんおんとう、ごまあぶら	あつあげ	にんにく、しょうが、ねぎ にんじん、もやし	ガラスープ、しお、とうがらし こいくちしょうゆ、みりん		
	ひじきのちゅうかサラダ	さんおんとう、ごまあぶら ひまわりあぶら、ごま	ひじき、たまご	キャベツ、ほうれんそう	こいくちしょうゆ、みりん しお、す		
2 金	スパゲティイタリアン	スパゲティ ひまわりあぶら	ぶたにく	たまねぎ、にんじん ピーマン、トマトピューレ	ケチャップ、ガラスープ トマトベースソース ウスターソース、こしょう こいくちしょうゆ、しお	589	27.4
	牛乳		牛乳				
	ツナサラダ	ひまわりあぶら さんおんとう	まぐろあぶらづけ	キャベツ、きゅうり	す、うすくちしょうゆ しお、こしょう		
5 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			613	27.9
	さばのカレーやき		さば		さけ、カレーこ		
	だいこんのもの デコボン	さんおんとう	あぶらあげ	だいこん、にんじん さやいんげん デコボン	こいくちしょうゆ、さけ みりん、かつおぶし、こんぶ		
6 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			590	26.4
	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 ほしいたけ、ねぎ	こいくちしょうゆ、しお うすくちしょうゆ、みりん さけ、かつおぶし		
	はくさいとこまつなののりあえ てづくりりんごゼリー	さんおんとう	かまぼこ、のり こなかんでん	はくさい、こまつな りんごジュース	こいくちしょうゆ		
7 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			614	26.8
	ぶたにくとキャベツのみそいため	ひまわりあぶら さんおんとう、かたくりこ	ぶたにく、みそ	しょうが、キャベツ にんじん、しろねぎ	さけ、こいくちしょうゆ		
	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 こいくちしょうゆ、しお うすくちしょうゆ、こしょう		
8 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			587	22.3
	しそふりかけ			しそふりかけ			
	とりにくとさつまいものからあげ	かたくりこ、さつまいも ひまわりあぶら	とりにく	しょうが	こいくちしょうゆ、さけ		
	もやしのごまあえ	ごま		もやし	こいくちしょうゆ		
9 金	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			641	24.4
	いちごジャム	いちごジャム					
	クリームシチュー	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	たまねぎ、にんじん パセリ	しろワイン、ガラスープ ローリエ、しお、こしょう		
13 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			598	25.8
	とりにくのつくね	かたくりこ、さんおんとう	とりにく	たまねぎ、しょうが	さけ、うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ、みりん		
	そえキャベツ みそしる	じゃがいも	あぶらあげ、みそ	キャベツ にんじん、もやし、しめじ ねぎ	にぼし		
14 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			614	23.8
	ぎゅうにくとやさいの やきビーフン	ひまわりあぶら、ビーフン さんおんとう、ごまあぶら ごま	ぎゅうにく	にんにく、しょうが、ねぎ キャベツ、にんじん	さけ、ガラスープ、しお こいくちしょうゆ、みりん		
15 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			634	21.1
	もずくりりたまごスープ	かたくりこ	たまご、とうふ、もずく	こまつな	ガラスープ こいくちしょうゆ、しお うすくちしょうゆ、こしょう		
	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、カレーこ 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		
16 金	ふくじんづけ 牛乳		牛乳	ふくじんづけ		620	30.3
	だいこんとみずなのサラダ	さんおんとう ひまわりあぶら		だいこん、みずな とうもろこし	うすくちしょうゆ、す しお、こしょう		
	こくとうパン、牛乳	パン	牛乳				
16 金	しいらのチーズフライ	こむぎこ、かたくりこ パンこ、ひまわりあぶら	しいら、チーズ		さけ、しお、こしょう	620	30.3
	ミニトマト キャベツのスープに			ミニトマト キャベツ、もやし にんじん、えのきたけ	ガラスープ、しお こいくちしょうゆ、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			
19 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			695	27.4
	ぶりのてりやき	さんおんとう	ぶり	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ、みりん		
	じゃがいものにももの	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	ひまわりあぶら、さんおんとう	こなかんでん	みかんジュース			
20 火	わかめごはん	米、麦	わかめ			647	23.0
	牛乳		牛乳				
	えびといかのかきあげ	こむぎこ、かたくりこ、ひまわりあぶら	えび、いか、さかなすりみ	かぼちゃ、たまねぎ	しお		
21 水	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	にんじん、だいこん	かつおぶし、こんぶ、こいくちしょうゆ	633	29.0
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	あつあげとりにくのみに	ひまわりあぶら、さんおんとう	とりにく、あつあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、さいいんげん	さけ、みりん、こいくちしょうゆ		
	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		
22 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			650	26.2
	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	にんじん、たまねぎ、ピーマン	あかワイン、ケチャップ、こいくちしょうゆ、ウスターソース、ガラスープ		
	たまごスープ	かたくりこ	たまご	キャベツ、こまつな	こいくちしょうゆ、しお、うすくちしょうゆ、こしょう		
	ファイバーヨーグルト		ファイバーヨーグルト				
26 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			613	29.2
	てづくりつくだに	ごま、さんおんとう	ちりめんじゃこ、はなかつお、こんぶ		たまりしょうゆ、みりん、す		
	けいちゃん	ひまわりあぶら	とりにく	にんにく、しょうが、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	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		
	きりぼしだいこんのひたし	さんおんとう、ひまわりあぶら	あぶらあげ	きりぼしだいこん、みずな、にんじん	こいくちしょうゆ		
27 火	ひじきツナそぼろごはん	米、麦、ひまわりあぶら、さんおんとう	まぐろあぶらづけ、ひじき、たまご、牛乳	にんじん、たまねぎ	こいくちしょうゆ、さけ、しお	657	22.1
	牛乳						
	さつまいものみそしる	さつまいも	みそ	はくさい、ごぼう、えのきたけ、ねぎ	にぼし		
28 水	フルーツポンチ			みかん、パイン、もも		613	23.5
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	ぶたにくとじゃがいものキムチに	ひまわりあぶら、じゃがいも	ぶたにく、とうふ	たまねぎ、にんじん、キムチ、ねぎ	さけ、こいくちしょうゆ、しお、ガラスープ		
29 木	バンサンスー	はるさめ、さんおんとう、ごまあぶら		キャベツ、きゅうり、にんじん	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、す	621	25.1
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	かつおとこうやどうふのあげに	かたくりこ、さんおんとう、ひまわりあぶら、ごま	かつお、こうやどうふ	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ、みりん		
	そえはくさい			はくさい	しお		
29 木	かきたまじる	かたくりこ	たまご	にんじん、だいこん、ほうれんそう	かつおぶし、こんぶ、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ		

※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3日曜日はさんだ前後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13日と21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。
 ※2日は「節分」(2月3日)、6日は「のりの日」にちなんだ献立です。

1ヶ月平均 622 25.5

※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。

