

平成30年3月 学校給食予定献立表 (Bグループ)

こんげつ きゅうしよくくひょう いちねんかん きゅうしよく ほんせい
 今月の給食目標：一年間の給食の反省をしよう

伊勢市教育委員会
 伊勢市立御園小学校

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
		赤群 血や肉や骨に なる食品	緑群 からだのちようしを とどける食品	黄群 はたらく力や 体温になる食品			
1 木	ちらしずし、牛乳 すましじる、ももゼリー	牛乳、まぐろあぶらづけ たまご、のり、とうふ かんでん	にんじん、たけのこ、れんこん、しいたけ かんぴょう、きゅうり、えのきたけ こまつな、ももジュース、もも	むぎごはん、さとう、あぶら	しょうゆ、しお、かつおぶし こんぶ	666	24.2
2 金	コッペパン、牛乳 とりにくのトマトに フレンチサラダ、ひなあられ	牛乳、とりにく、ベーコン	セロリー、たまねぎ、にんじん しめじ、トマト、トマトピューレ キャベツ、きゅうり、とうもろこし	パン、あぶら、じゃがいも カラメル、さとう ひなあられ	さけ、ガラスープ、ローリエ しお、こしょう、す	636	25.0
5 月	むぎごはん、牛乳 みそカツ、ゆでキャベツ けんちんじる	牛乳、ぶたにく、みそ とうふ	キャベツ、ごぼう、にんじん、ねぎ	むぎごはん、あぶら こむぎこ、かたくりこ パン、こさとう、さといも、	しお、こしょう、さけ、みりん かつおぶし、こんぶ、しょうゆ	670	23.5
6 火	むぎごはん、牛乳 さばのしおやき だいずとこんぶのもの、せとか	牛乳、さば、だいず こんぶ、あぶらあげ	にんじん、だいこん、さやいんげん せとか	むぎごはん、さとう	さけ、みりん、しょうゆ かつおぶし	647	28.7
7 水	そぼろチャーハン、牛乳 キャベツスープ、ヨーグルト	牛乳、ぶたにく、たまご ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ねぎ キャベツ、えのきたけ	むぎごはん、あぶら ごまあぶら	しお、ガラスープ、こしょう しょうゆ	638	23.6
8 木	むぎごはん、つくりひじきふりかけ 牛乳、にくじゃが はくさいとほうれんそうのひたし	牛乳、ぎゆうにく かまぼこ、ちりめんじゃこ はなかつお、あおのり ひじき	たまねぎ、にんじん、こんにやく さやいんげん、はくさい、ほうれんそう	むぎごはん、あぶら じゃがいも、さとう	さけ、しょうゆ、みりん	649	22.6
9 金	あげパン、牛乳 ぶたにくのこうちゃん、ゆでやさ こまつなのスープ	牛乳、きなこ、ぶたにく とりにく	キャベツ、とうもろこし、こまつな にんじん、たまねぎ	パン、あぶら、さとう、ごま	こうちや、しょうゆ、す、みりん ガラスープ、しお、こしょう	683	30.3
12 月	むぎごはん、牛乳 てづくりチーズハンバーグ ゆでキャベツ、みそ やさしいゼリー	牛乳、ぶたにく、チーズ あぶらあげ、わかめ、みそ	たまねぎ、にんじん、キャベツ えのきたけ、はくさい、ねぎ やさしいゼリー	むぎごはん、パンこ かたくりこ、さとう	ワイン、ナツメグ ガーリックパウダー、しお こしょう、ケチャップ ウスターソース、にぼし	684	26.2
13 火	むぎごはん、牛乳 さわらのねぎマヨネーズや こんさいのまんびら デコボン	牛乳、さわら、ちくわ	ねぎ、ごぼう、にんじん、こんにやく さやいんげん、デコボン	むぎごはん、マヨネーズ あぶら、さとう、ごま	さけ、しょうゆ	669	25.4
14 水	むぎごはん、牛乳 すどり、パンサンスー	牛乳、とりにく、たまご	しょうが、たけのこ、にんじん、たまねぎ しいたけ、ピーマン、キャベツ、きゅうり	むぎごはん、かたくりこ あぶら、さとう、はるさめ ごまあぶら、ごま	さけ、しょうゆ、ケチャップ、す ごまあぶら、ごま	703	22.7
15 木	ビーフカレーライス、ふくじんづけ 牛乳、パインドレッシングサラダ	牛乳、ぎゆうにく	にんにく、セロリー、しょうが、たまねぎ にんじん、りんごピューレ トマトピューレ、キャベツ、パイン きゅうり、ふくじんづけ	むぎごはん、あぶら じゃがいも、こむぎこ バター、カラメル、さとう	ワイン、カレー、ローリエ ガラスープ、オールスパイス しょうゆ、ウスターソース しお、こしょう、す	667	21.8
1ヶ月平均						665	24.9

※諸事情により献立が変更される場合がありますので、ご承知おきください。
 ※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、12日、13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。
 ※ひなまつり献立は1日、2日です。

家庭通信

1年間の食生活を振り返りましょう

みなさんはこの1年間、家や学校でどのような食生活をおくってきましたか？自分自身の食生活を振り返ってみましょう。
 できたところは口にチェックを入れましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんは毎日きちんと食べましたか？  朝ごはんは一日の始まりのエネルギー源です。しっかり食べましょう。	<input type="checkbox"/> 間食は時間と量を決めて食べましたか？  間食は三食の食事を補うためのものです。	<input type="checkbox"/> 食事の前にきれいに手を洗いましたか？  きれいに手を洗い、食中毒を予防しましょう。	<input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましたか？  感謝の気持ちを持って、食前・食後にあいさつをしましょう。
<input type="checkbox"/> お箸を正しく使えましたか？  お箸を正しく持ち、マナーよく食べましょう。	<input type="checkbox"/> よくかんで食べましたか？  たくさんかむと、満腹感を得ることができ、また脳の働きが活発になります。	<input type="checkbox"/> 好き嫌いをなく食べましたか？  好き嫌いせずしっかり食べると、元気に過ごせます。	<input type="checkbox"/> 食べ終わった後きちんと片付けをしましたか？  作ってくれた人のことを考えて、きれいに片付けましょう。

結果はどうでしたか？ 全部チェックできた人はこれからもよい食生活を続けていきましょう。
 できなかったところがある人は、食生活を見直し、できるようにがんばりましょう。