

平成31年3月 学校給食予定献立表 (A・Bグループ共通)

今月の給食目標：1年間の給食の反省をしよう

伊勢市教育委員会
伊勢市立御薮小学校









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のえる食品	黄群 はたらく力や体温になる食品			
1 金	コッペパン、牛乳 チキンカツゆでキャベツ じゃがいもスープ、ももゼリー	牛乳、とりにく、かんてん	キャベツ、たまねぎ、にんじん パセリ、ももジュース	パン、こむぎこ、かたくりこ パンこ、あぶら、じゃがいも さとう	しお、こしょう、ウスターソース ガラスープ、しょうゆ	680	25.7
4 月	わかめごはん、牛乳 さわらのねぎやき じゃがいものにも	牛乳、わかめ、さわら	レモンかじゅう、ねぎ、たまねぎ にんじん、しめじ、さやいんげん	むぎごはん、あぶら、さとう じゃがいも	さけ、しょうゆ、しお、こしょう かつおぶし	623	24.1
5 火	カレーピラフ、牛乳 オニオンスープ フルーツポンチ	牛乳、とりにく	たまねぎ、にんじん、ピーマン パセリ、キャベツ、みかん パイン、もも	むぎごはん、あぶら	ワイン、ガラスープ しお、こしょう、カレーこ しょうゆ	604	28.3
6 水	むぎごはん、牛乳 ホイコーロー かいそうとだいこんのちゅうかサラダ	牛乳、ぶたにく、みそ かいそう	にんにく、しょうが、キャベツ しろねぎ、ピーマン、にんじん だいこん	むぎごはん、あぶら、さとう かたくりこ、ごまあぶら ごま	とうがらし、さけ しょうゆ、す	622	23.3
7 木	じゃがいもとツナのまぜごはん さわらのねぎやき デコボン	牛乳、まぐろあぶらづけ たまご、とうふ、あぶらあげ	パセリ、にんじん、えのきたけ なばな、デコボン	むぎごはん、じゃがいも バター、かたくりこ	しょうゆ、しお、こしょう かつおぶし、こんぶ、さけ	600	22.9
8 金	あげパン、牛乳 ぶたにくのこうちゃん キャベツととうもろこしのもりあわせ こまつなのスープ	牛乳、きなこ、ぶたにく	キャベツ、こまつな、にんじん たまねぎ、えのきたけ とうもろこし	パン、あぶら、さとう、ごま	こうちゃん、しょうゆ、す、みりん ガラスープ、しお、こしょう	649	27.9
11 月	むぎごはん、牛乳 あげどりのこうなんぼんだれ こきいも、すましじる	牛乳、とりにく、とうふ わかめ	にんにく、しょうが、ねぎ たまねぎ、にんじん	むぎごはん、かたくりこ あぶら、ごまあぶら さとう、ごま、じゃがいも	さけ、しょうゆ、みりん、す しお、こしょう、かつおぶし こんぶ	694	22.3
12 火	むぎごはん、牛乳 ぶたにくとこんさいのキムチに はるさめサラダ	牛乳、ぶたにく、とうふ、たまご	だいこん、ごぼう、にんじん こんにやく、キムチ、ねぎ キャベツ、きゅうり	むぎごはん、はるさめ あぶら、さとう、ごま ごまあぶら	さけ、ガラスープ、しょうゆ しお、す	634	24.4
13 水	チキンカレーライス、ふくじんづけ 牛乳、パインドレッシングサラダ	牛乳、とりにく	にんにく、セロリ、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、きゅうり、パイン 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	664	22.1
14 木	にくみどひじきとほうろごはん 牛乳、はくさいじる ごかしよさんみかんゼリー	牛乳、ぶたにく、ひじき、みそ あぶらあげ、かんてん	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、さやいんげん はくさい、しめじ みかんジュース	むぎごはん、あぶら、さとう	しょうゆ、さけ、みりん、しお かつおぶし、こんぶ	621	20.9
15 金	コッペパン、いちごジャム、牛乳 かつおとだいのけチャップがらめ ゆでキャベツ たまごとコーンのスープ	牛乳、かつお、だいのけ、たまご	しょうが、キャベツ、とうもろこし にんじん、ほうれんそう	パン、かたくりこ、あぶら さとう、いちごジャム	さけ、ケチャップ ウスターソース しお、ガラスープ しょうゆ、こしょう	694	29.1
18 月	チキンライス、牛乳 キャベツスープ、デコボン	牛乳、とりにく、ベーコン	たまねぎ、にんじん、とうもろこし キャベツ、えのきたけ デコボン	むぎごはん、あぶら じゃがいも	ワイン、ケチャップ ガラスープ、ウスターソース しお、こしょう、しょうゆ	628	21.0
1ヶ月平均						643	24.3

※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、13日と14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。
※1日は、「ひなまつり」にちなんで献立です。

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？  <p>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。</p>	<input type="checkbox"/> 食事の前にきれいに手を洗いましたか？  <p>食中毒を予防するためには、きれいに手を洗うことが大切です。</p>	<input type="checkbox"/> お箸を正しく使えましたか？  <p>お箸を正しく持ち、マナーよく食べましょう。</p>	<input type="checkbox"/> 好き嫌いなく食べましたか？  <p>好き嫌いせずしっかりと食べると、元気に過ごせます。</p>
<input type="checkbox"/> よくかんで食べましたか？  <p>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。</p>	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちをもってあいさつをしましたか？  <p>食べ物を作る人、調理する人、運んでくれる人などに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。</p>	<input type="checkbox"/> 間食は時間と量を決めて食べましたか？  <p>間食は三食の食事を補うためのものです。</p>	<input type="checkbox"/> 食べ終わった後きちんと片付けをしましたか？  <p>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。</p>

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。