

平成30年12月 学校給食予定献立表 (Aグループ)

今月の給食目標 : はしを正しくもう

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 はたらくカや体温になる食品			
3 月	むぎごはん、牛乳 マーボー豆腐、 ピーンのごまソースサラダ	牛乳、ぶたにく、みそ 豆腐、ベーコン	にんにく、ねぎ、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、キャベツ、しょうが	むぎごはん、あぶら、さとう かたくりこ、ごま、あぶら ピーン、ごま、マヨネーズ	とうがらし、さけ、しょうゆ みりん、す	701	24.6
4 火	むぎごはん、牛乳 さけのしおやき、こふきいも のっぺいじ	牛乳、さけ、とりにく 豆腐、あぶらあげ	だいこん、にんじん しいたけ、ねぎ、こんにやく	むぎごはん、じゃがいも かたくりこ	しお、こしょう、かつおぶし こんぶ、しょうゆ	601	28.0
5 水	ちゅうかはん、牛乳 もずくいりたまごスープ りんごゼリー	牛乳、ぶたにく、たまご もずく、かんてん	しいたけ、にんじん、たまねぎ はくさい、チンゲンサイ えのきたけ、ねぎ、りんごジュース	むぎごはん、あぶら かたくりこ、さとう	さけ、しょうゆ、ガラスープ しお、こしょう	639	24.1
6 木	むぎごはん、牛乳 かつおのだいずのごまみそあえ ゆでキャベツ かんとうに	牛乳、かつお、だいず みそ、こんぶ、あつあげ	しょうが、キャベツ、だいこん にんじん、こんにやく	むぎごはん、かたくりこ あぶら、さとう、ごま さいいも	さけ、しょうゆ、みりん しお、かつおぶし	654	24.8
7 金	ツナカレー、スパゲティ、牛乳 ブロッコリーサラダ	牛乳、まぐろあぶらづけ ぶたにく	たまねぎ、キャベツ、にんじん とうもろこし、ブロッコリー	スパゲティ、あぶら じゃがいも、カレールウ さとう	しお、こしょう、す	612	21.7
10 月	むぎごはん、牛乳 いわしのかんろに じゃがいものにも、みかん	牛乳、いわし	しょうが、たまねぎ、にんじん しめじ、さやいんげん、みかん	むぎごはん、さとう じゃがいも	さけ、しょうゆ、みりん ぼんちや、かつおぶし	600	20.4
11 火	しぐれにごはん、牛乳 あらめのにも ごまつなのすましじる	牛乳、ぶたにく とりにく、あらめ ちくわ	しょうが、ごぼう、にんじん こんにやく、さやいんげん たまねぎ、えのきたけ、ごまつな	むぎごはん、あぶら さとう、ごま	さけ、みりん、たまじりょうゆ しょうゆ、かつおぶし こんぶ	609	25.2
12 水	むぎごはん、牛乳 こうや豆腐のたまごとし きりぼしだいこんのわふうサラダ	牛乳、こうや豆腐 たまご、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん しいたけ、ねぎ、きりぼしだいこん ほうれんそう	むぎごはん、さとう あぶら	かつおぶし、しょうゆ みりん、す	630	24.9
13 木	むぎごはん、牛乳 ひじきいりとりつくね、ミニトマト みそけんちん	牛乳、とりにく ひじき、豆腐、 あぶらあげ、みそ	ごぼう、しょうが、ミニトマト だいこん、にんじん、ねぎ	むぎごはん、かたくりこ さとう、さつまいも、あぶら	さけ、しょうゆ、みりん にぼし	610	25.1
14 金	あげパン、牛乳 ぶたにくのこうちやに、ゆでやさ いキャベツスープ	牛乳、きなこ ぶたにく	チンゲンサイ、とうもろこし キャベツ、たまねぎ にんじん、えのきたけ	パン、あぶら さとう、ごま	こうちやし、しょうゆ みりん、ガラスープ しお、こしょう	673	26.6
17 月	チキンカレーライス、ふくじんづけ、牛乳 だいこんサラダ	牛乳、とりにく	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、マトピューレ だいこん、ほうれんそう とうもろこし、ふくじんづけ	むぎごはん、あぶら じゃがいも、ごま、こ バター、キャラメル、さとう マヨネーズ、ごま	ワイン、カレー、ローリエ ガラスープ、しょうゆ オールスパイス、こしょう ウスターソース、しお	691	21.3
18 火	むぎごはん、てづくりつくだに、牛乳 さばのたつたあげ、こふきいも だいこんのおかか	牛乳、さば あつあげ、ちりめんじゃこ こんぶ、はなかつお	しょうが、だいこん、にんじん こんにやく、しいたけ	むぎごはん、かたくりこ あぶら、じゃがいも さとう、ごま	さけ、しょうゆ、しお こしょう、みりん、す かつおぶし、たまじりょうゆ	692	26.9
19 水	チャーハン、牛乳 ちゅうかスープ、みかん	牛乳、ぶたにく 豆腐、たまご	たまねぎ、にんじん、ねぎ しめじ、ほうれんそう、みかん	むぎごはん、あぶら ごまあぶら、かたくりこ	ガラスープ、しお、こしょう しょうゆ	600	23.4
20 木	むぎごはん、牛乳 とりのうまに、ゆでやさ い、かぼちゃのみそ、 おこめdeクリスマスケーキ	牛乳、とりにく 豆腐、あぶらあげ わかめ、みそ	にんにく、しょうが キャベツ、にんじん かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ	むぎごはん、さとう おこめdeクリスマスケーキ	しょうゆ、みりん、す しお、にぼし	701	24.2
1ヶ月平均					644	24.4	

※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18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。
 ※7日は、『みえ地震対策の日』にちなんで献立です。
 ※20日は、『クリスマス』と『冬至』にちなんで献立です。

家庭通信 12月7日は「みえ地震対策の日」

昭和19年(1944年)12月7日、熊野灘を震源として「東南海地震(マグニチュード7.9)」が発生し、はげしい揺れと、熊野灘沿岸部を中心とした市町村に最大9mの大津波が襲いかかり、甚大な被害をおよぼしました。このことから、三重県では、地震対策の理解を深めるため、12月7日を「みえ地震対策の日」としています。

学校給食では、台風の影響等により暴風警報発表が予想される場合や、急遽、給食室での調理が困難になった場合などの非常時に備えて、スパゲティ、カレーなどを用意しています。

12月7日の給食では、「みえ地震対策の日」にちなみ、非常用のレトルトカレーを使用した、ツナカレースパゲティを提供します。非常時の練習を兼ねて、パウチのまま配食し、自分でパウチの封を開けてスパゲティにかけて食べます。



「食の備え」を考えよう

地震や台風、大雨などの大きな災害が発生したときには、食料を運ぶことができなくなったり、食料が売り切れたりするなど、一時的に食料不足になるおそれがあります。このような状況になっても食事に困らないように、食料を備えておく必要があります。

◎どんな食料を備える？

備えておく食料は、主食+主菜の組み合わせで最低でも3日分、できれば1週間分ぐらい必要とされています。保存ができる食品や、電気・ガス・水道が止まっても、そのまま食べられる食品を備えましょう。

最低限、備えておきたい物



◎食料を備えるときのポイント

- ①食費が安いもの！
初めて食べるものは、特に気が落ち込んでいる非常時には食べづらくありません。食費が安いものを選び、味見をしたりしておきましょう。
- ②買い足しながら備える！
米やパスタ、乾物など、保存性が高い食料は少し多めに買って置き、普段食べながら減った分を買い足すなど、無理なく備えましょう。
- ③食品ロスに注意！
食料を保管したまま賞味期限が過ぎて古くなり、そのまま捨てる(食品ロス)ことがないように、計画的に使い、買い足していきましょう。

