

# 平成26年12月 学校給食予定献立表 (Bグループ)

今日の給食目標 : ◎ はしを正しく持とう

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
		肉群 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 月	むぎごはん、牛乳、さけのしおやき こぶきいも、きんぴらごぼろ	牛乳、さけ、とりにく	ごぼろ、にんじん、こんにやく さやいんげん	むぎごはん、じゃがいも あぶら、さとう、ごま	しょうゆ、しお、こしょう	636	27.3
2 火	むぎごはん、牛乳 マーボー豆腐 ピーマンのごまソースサラダ ぶどうゼリー	牛乳、あいびぎにく 豆腐、みそ ロースハム	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 ぶどう	むぎごはん、あぶら さとう、かたくりこ ごまあぶら ピーマン、ごま、マヨネーズ	トウバンジャン、さけ しょうゆ、みりん、す	731	27.9
3 水	チキンライス、牛乳 オニオンスープ、はなやさいのサラダ	牛乳、とりにく、ベーコン	たまねぎ、にんじん、さやいんげん パセリ、ブロッコリー、カリフラワー キャベツ、とうもろこし	むぎごはん、あぶら バター、クルトン、さとう	ガラスープ、しょうゆ、す ウスターソース、しお こしょう、ケチャップ	642	22.3
4 木	むぎごはん、牛乳 かつおだし、だいずのあげに、ゆでキャベツ かきたまじる、みかん	牛乳、かつお、だいず たまご、とうふ	しょうが、キャベツ、にんじん えのきたけ、みずな、みかん	むぎごはん、かたくりこ あぶら、さとう、ごま	さけ、しょうゆ、みりん、しお かつおぶし、こんぶ	655	27.9
5 金	こがたコッペパン、牛乳 カレーうどん、のりすあえ おこめでスイートポテト	牛乳、ぶたにく かまぼこ、のり まぐろあぶらづけ	たまねぎ、にんじん、ねぎ こまつな、もやし	パン、うどん、こむぎこ バター、あぶら、さとう	カレーこ、しょうゆ、す こしょう、かつおぶし	674	30.6
8 月	むぎごはん、牛乳 にじやが、やさしいレモンあえ みかん	牛乳、ぎゅうにく ロースハム	たまねぎ、にんじん、こんにやく さやいんげん、だいこん、きゅうり レモン、かじゅうり、レモン、みかん	むぎごはん、じゃがいも あぶら、さとう	しょうゆ、しお、さけ、す	631	23.6
9 火	しらすごはん、牛乳 どりのうまに、ゆでやさしい だいずとひじきのものにもの	牛乳、とりにく だいず、あぶらあげ ひじき、ちりめんじゃこ	にんにく、しょうが、キャベツ きゅうりにんじん、れんこん さやいんげん	むぎごはん、ごまあぶら ごま、さとう、あぶら	しょうゆ、みりん、す、しお かつおぶし	636	26.6
10 水	むぎごはん、牛乳 さんまのかんろに、かんとうに、りんご	牛乳、さんま、とりにく さつまあげ、こんぶ	しょうが、だいこん、にんじん こんにやく、りんご	むぎごはん、さとう さといも	さけ、しょうゆ、みりん かつおぶし、ばんちゃ	688	25.8
11 木	わかめごはん、牛乳 たらすりみとこまつなのかきあげ ぶたじる	牛乳、えび、いか、わかめ たらすりみ、たまご ぶたにく、とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、こまつな ごぼろ、だいこん、ねぎ	むぎごはん、こむぎこ あぶら、じゃがいも	しお、にぼし	652	23.6
12 金	コッペパン、いちごジャム、牛乳 ミートグラタン、たまごコーンのスープ ヨーグルト	牛乳、ぶたにく、チーズ たまご、ヨーグルト	たまねぎ、にんにく、トマトピューレ とうもろこし、ほうれんそう にんじん、はくさい	パン、マカロニ、あぶら かたくりこ、いちごジャム	ワイン、ウスターソース しお、こしょう、ガラスープ しょうゆ、ケチャップ オレガノ	751	30.1
15 月	むぎごはん、やさしいふりかけ、牛乳 ソースカツ、ゆでキャベツ、すましじる	牛乳、ぶたにく、たまご とうふ、かまぼこ	キャベツ、にんじん、えのきたけ こまつな、やさしいふりかけ	むぎごはん、こむぎこ パンこ、あぶら、さとう、ふ	ウスターソース、こんぶ かつおぶし、しお、こしょう しょうゆ	641	24.3
16 火	カレーライス、ふくじんづけ、牛乳 ほうれんそうサラダ、みかんゼリー	牛乳、ぎゅうにく ロースハム	にんにく、セロリー、しょうが たまねぎ、にんじん、みかん りんごピューレ、キャベツ トマトピューレ、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、こむぎこ バター、カラメル マヨネーズ	ワイン、カレーこ、こしょう ガラスープ、ローリエ オールスパイス、しお しょうゆ、ウスターソース	742	25.1
17 水	むぎごはん、てづくりひじきふりかけ 牛乳、こあじのつくねあげ、ひたし けんちんじる	牛乳、こあじ、とりにく とうふ、あぶらあげ ひじき、はなかつお あおのり	しょうが、キャベツ、ほうれんそう にんじん、ごぼろ、ねぎ	むぎごはん、かたくりこ ごまあぶら、さとう じゃがいも	さけ、しょうゆ、みりん かつおぶし、こんぶ	650	26.9
18 木	むぎごはん、牛乳 みそにこみ、はくさいのごますあえ みかん	牛乳、ぶたにく、ちくわ こんぶ、みそ、たまご	だいこん、こんにやく、にんじん はくさい、こまつな、もやし、みかん	むぎごはん、さといも さとう、あぶら、ごま	しょうゆ、みりん、す かつおぶし、しお	611	24.0
19 金	こがたコッペパン、牛乳 スープパゲティ、ドレッシングサラダ セレクトデザート (おこめでクリスマスケーキ・ストロベリー・パ・パ)	牛乳、えび、いか ロースハム ベーコン	たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ キャベツ、きゅうり	パン、スバゲティ、バター こむぎこ、さとう、あぶら デザート(クリスマスケーキ・ ストロベリー・パ・パ)	ガラスープ、しお こしょう、す、ワイン	613	24.8
22 月	ナン、牛乳 キーマカレー、ツナサラダ カップデザート	牛乳、あいびぎにく ツナ	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、ピーマン、セロリー エリンギ、トマトピューレ、キャベツ きゅうり	ナン、バター、あぶら こむぎこ、さとう カップデザート	ワイン、しょうゆ、カレーこ ウスターソース ケチャップ、ガラスープ しお、こしょう、す	664	27.9
※種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。							
※今月の『みえ地物一番給食の日』は17日、18日です。							
※毎月19日は食育の日です。							
1ヶ月平均						664	26.3

## 家庭通信



### ～ 冬至には、かぼちゃとゆず湯でかせ予防！ ～

いちねん いちばん ひるまじ じかん みじか ひ とうじ」といいます。とうじ ひには、かぼちゃを食べて健康を願ったり、ゆず湯に入って体をあたためたりして、本格的な寒さに備える習慣があります。

かぼちゃなどの野菜にたくさん入っている「ビタミンA・ビタミンC」には、皮膚やのどの粘膜を丈夫にしてかぜの菌から体を守ったり、寒さに対する抵抗力をつけたりするはたらきがあります。また、冬が旬の野菜には、体をあたためてくれるはたらきもあります。冬休みに、毎食野菜を食べるようにしましょう。

