

平成27年1月 学校給食予定献立表 (Bグループ)

今月の給食目標：かんしゃして食べよう

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 ととのえる食品	黄群 はたらく力や 体温になる食品			
8 木	きゆうしょくなし						
9 金	こくとうパン、牛乳 ふゆやさいのピーフシチュー ドレッシングサラダ、ヨーグルト	牛乳、ぎゅうにく ヨーグルト	にんにく、セロリー、たまねぎ にんじん、カリフラワー、ブロッコリー トマトピューレ、キャベツ とうもろこし、きゅうり	パン、あぶら、じゃがいも こむぎこ、バター、さとう カラメル	トマトベースソース、しょうゆ しお、こしょう、ガラスープ す、ワイン、ローリエ ウスターソース	697	27.6
13 火	むぎごはん、牛乳 さけのしおやき、ぞうに、みかん	牛乳、さけ あぶらあげ	にんじん、はくさい、こまつな、ねぎ みかん	むぎごはん、もち	みりん、かつおぶし こんぶ、しょうゆ、しお	633	26.0
14 水	ピーフカレーライス、ふくじんづけ、牛乳 かいそうサラダ、ぶどうゼリー	牛乳、ぎゅうにく、かまぼこ かいそうミックス	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、きゅうり ふくじんづけ、ぶどう	むぎごはん、あぶら、ごま じゃがいも、こむぎこ バター、カラメル、さとう	ワイン、しょうゆ、す ウスターソース、カレー ローリエ、オールスパイス しお、こしょう、ガラスープ	683	22.3
15 木	むぎごはん、つくりふりかけ、牛乳 わふうりたまご、ちくぜんに	牛乳、たまご、とり、く ちくわ、はなかつお ちりめんじゃこ、あおさ	にんじん、ほうれんそう、ごぼう たけのこ、れんこん、こんにやく しいたけ、さやいんげん	むぎごはん、さとう かたくりこ、あぶら、ごま	しお、しょうゆ、かつおぶし みりん	618	25.6
16 金	あげパン、牛乳 ぶたにくとやさいのソテー たまごとコーンのスープ	牛乳、ぶたにく、たまご きなこ	にんじん、もやし、キャベツ、たまねぎ とうもろこし、ほうれんそう	パン、あぶら、ぶどうとう バター、かたくりこ	ワイン、ガラスープ しょうゆ、しお、こしょう	660	25.3
19 月	むぎごはん、牛乳 かつおのあげに、 ゆでキャベツミニトマト だいたいずとこんぶのもの	牛乳、かつお、あぶらあげ だいたいず、こんぶ	しょうが、キャベツミニトマト にんじん、だいこん、さやいんげん	むぎごはん、かたくりこ あぶら、さとう	みりん、さけ、しお しょうゆ、かつおぶし	636	30.0
20 火	むぎごはん、牛乳 おやこに、のりずあえ、みかん	牛乳、とりにく、たまご まぐろあぶらづけ のり	にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ ほうれんそう、もやし、みかん	むぎごはん、さとう、ごま	かつおぶし、さけ、す しょうゆ、しお、みりん	664	29.1
21 水	むぎごはん、牛乳 ぶたにくとこんさいのみそキムチに ピーフのごまソースサラダ	牛乳、ぶたにく あぶらあげ、とうふ のみそ、ローズハム	だいこん、ごぼう、にんじん こんにやく、ねぎ、キムチ ほうれんそう、キャベツ、しょうが	むぎごはん、ねりごま ピーフ、ごま マヨネーズ、ごまあぶら さとう	さけ、しょうゆ ガラスープ、す、みりん	661	23.7
22 木	ちゅうかはん、牛乳 わかめスープ ごかしよさんみかんゼリー	牛乳、ぶたにく、いか えび、わかめ、とうふ かんでん	たけのこ、しいたけ、たまねぎ にんじん、はくさい、チンゲンサイ ねぎ、みかんジュース	むぎごはん、あぶら かたくりこ、ごま、さとう	ガラスープ、しお、こしょう しょうゆ、さけ	607	23.3
23 金	セルフフランクフルトサンド、牛乳 クリームシチュー りんご	ウインナー、牛乳、とりにく	キャベツ、たまねぎ、にんじん、パセリ りんご	パン、さとう、あぶら じゃがいも、こむぎこ バター、なまクリーム	ガラスープ、ワイン ローリエ、ケチャップ ウスターソース、しお こしょう	654	25.0
26 月	さんしょくそぼろごはん、牛乳 あいませ、すましじる	牛乳、とりにく、たまご あぶらあげ、ちくわ、とうふ	さやいんげん、だいこん、にんじん れんこん、しいたけ、えのきたけ こまつな	むぎごはん、さとう あぶら、ごま、ふ	しお、かつおぶし、しょうゆ さけ、す、こんぶ	621	28.3
27 火	むぎごはん、牛乳 にくじゃが はくさいとこまつなのひたし、ひなたやけ	牛乳、ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、こんにやく さやいんげん、はくさい、こまつな ひなたやけ	むぎごはん、じゃがいも あぶら、さとう	しょうゆ、しお、さけ	621	23.2
28 水	むぎごはん、牛乳 あじのひものからあげ、ゆでキャベツ ぶたじる	牛乳、あじ、ぶたにく とうふ、みそ	キャベツ、ごぼう、だいこん、にんじん ねぎ	むぎごはん、あぶら さといも	しお、にぼし	625	26.0
29 木	むぎごはん、ふりかけ、牛乳 いせひきいりてづくりハンバーグ ゆでやさい、かぶのスープ	牛乳、あひびきにく、ひじき たまご	たまねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、かぶ、しめじ	むぎごはん、パンこ かたくりこ、さとう	ガーリックパウダー ウスターソース、ガラスープ ナツメグ、しお、こしょう ケチャップ、しょうゆ	601	27.4
30 金	いせうどん、牛乳 いせはんぺんのおおさあげ きりぼしだいこんのもの、いちご	牛乳、はんぺん たまご、おおさ あぶらあげ	ねぎ、きりぼしだいこん、しめじ にんじん、さやいんげん、いちご	うどん、さとう、こむぎこ あぶら	にぼし、こんぶ、みりん かつおぶし、しお、しょうゆ たまじりょうゆ	662	24.1
※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。 ※今月の『みえ地物一番給食の日』は13日、16日です。 ※毎月19日は食育の日です。 ※24日から1週間は学校給食週間です。					1ヶ月平均	643	25.8

家庭通信欄

1月24日から30日までは「全国学校給食週間」です。

「全国学校給食週間」の1週間は、学校給食の意義や役割について、たくさんの人に知ってもらいこれからの学校給食について考え
てもらうため、近年では「郷土の産物を知ろう」をテーマに全国各地でいろいろな取り組みが行われます。

伊勢市では、26日から30日の給食に大根、人参、小松菜、白菜、キャベツ、ねぎ、かぶ、ひじき、あじ、あおさ、いちごなど伊勢市や
その近くでとれた食材や伊勢うどん、あいませなどの郷土料理が給食にでます。ひなたやけは、伊勢市の天然記念物である蓮台寺柿
の皮をむき、たてわりにして干してつくられたものです。あいませは、季節の野菜などを使い、なますと煮物をそれぞれにつくって合わ
せたあえ物のことで、正月、祝い事の行事、法事のときなどにつくられます。

地域の特産物や郷土料理をおいしくいただきます。

