

平成27年3月 学校給食予定献立表 (Bグループ)

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
		肉類 魚や肉や卵に なる食品	野菜 からだのちようしを ととのえる食品	食料 はたらく力や 体温になる食品			
2月	むぎごはん、牛乳 さわらのどりからやき、ゆでキャベツ にらたまスープ	牛乳、さわら ベーコン、たまご	しょうが、ねぎ、にんにく、キャベツ とうもろこし、にんじん、にら	むぎごはん、ごま、さとう ごまあぶら、かたくりこ	さけ、しょうゆ、みりん トウバンジャン、しお、す ガラスープ、こしょう	623	26.7
3火	ちらしずし、牛乳 すましじる、ひなあられ	牛乳、まぐろあぶらづけ たまご、のり、とうふ	たけのこ、レンコン、ほししいたけ かんぴょう、にんじん、さやいんげん えのきたけ、みずな	むぎごはん、さとう あぶら、ふ、ひなあられ	すし、お、こんぶ、しょうゆ かつおぶし	651	25.3
4水	ビーフカレーライス、ふくじんづけ、牛乳 かいそうサラダ、おこめのスティックケーキ	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、しょうが たまねぎ、にんじん、りんご、ビュレ トマト、ビュレ、キャベツ、きゅうり ふくじんづけ	むぎごはん、あぶら、ごま じやがいも、ごむぎこ バター、カラメル、さとう おこめのスティックケーキ	ワイン、カレー、こしょう ガラスープ、ローリエ、しお オールスパイス、しょうゆ ウスターソース、す	702	21.2
5木	むぎごはん、牛乳 みそにこみ はくさいともやしのごまあえ、いちご	牛乳、ぶたにく、ちくわ こんぶ、みそ、あぶらあげ	だいこん、にんじん、こんにやく はくさい、ほうれんそう、もやし いちご	むぎごはん、さといも さとう、ごま	しょうゆ、みりん かつおぶし	600	26.4
6金	あげパン、牛乳 にくだんごのスープに ちゅうかふうあえもの	きなこ、牛乳、とり、にく	しょうが、ねぎ、はくさい、にんじん しいたけ、たけのこ、キャベツ きゅうり、とうもろこし	パン、あぶら、ぶどうとう さとう、かたくりこ ごまあぶら	しょうゆ、ガラスープ、しお こしょう、す	642	25.7
9月	むぎごはん、牛乳 さばのおしおやき、ちくぜんに デコパン	牛乳、さば、とりにく ちくわ	ミニトマト、たけのこ、ごぼう れんこん、にんじん、しいたけ こんにやく、さやいんげん、デコパン	むぎごはん、あぶら さとう	しお、みりん、しょうゆ かつおぶし	688	30.2
10火	わかめごはん、牛乳 とりのレモンあげ、ゆでキャベツ ミニトマト、みそしる	牛乳、とりにく、わかめ あぶらあげ、みそ	キャベツ、ミニトマト レモン、かじゅうえ、のきたけ だいこん、はくさい、ねぎ	むぎごはん、さとう かたくりこ、あぶら	しお、しょうゆ こしょう、にぼし、さけ	647	26.0
11水	むぎごはん、てづくりつくだに、牛乳 ぶたにくのしょうがいため けんちんじる	牛乳、ぶたにく、とりにく、とうふ あぶらあげ、はなかつお ちりめんじゃこ、こんぶ	しょうが、にんじん、ピーマン たまねぎ、ごぼう、こまつな	むぎごはん、あぶら さとう、さといも かたくりこ、ごま	たまりしょうゆ、さけ しょうゆ、みりん こんぶ、かつおぶし、す	654	31.2
12木	ごはん、牛乳 ひじきととうふのハンバーグ ～おろしソース～ ゆでキャベツ、はくさいじる デザート	牛乳、あいびき、にく ひじき、とうふ、たまご あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、しめじ だいこん、キャベツ、はくさい レモン、かじゅう、ねぎ	むぎごはん、パンこ はるさめ、かたくりこ クレープ	ナツメグ、しお、こしょう ガーリックパウダー みりん、しょうゆ かつおぶし、こんぶ	680	27.4
13金	ナン、牛乳、ドライカレー シャキシャキしておいしいサラダ いちごのムース	牛乳、あいびき、にく ロースハム	にんにく、しょうが、たまねぎ ピーマン、セロリ、エリンギ きゅうり、キャベツ、とうもろこし トマト、ビュレ、にんじん	ナン、あぶら、バター さとう、ごむぎこ マヨネーズ、クルトン いちごのムース	ワイン、しょうゆ、カレーこ ウスターソース、しお す、ガラスープ ケチャップ、こしょう	613	26.9
16月	むぎごはん、牛乳 さけフライかわりソース、ゆでキャベツ ぶたじる	牛乳、さけ、たまご ぶたにく、みそ	にんにく、キャベツ、ごぼう、だいこん にんじん、はくさい、ねぎ	むぎごはん、ごむぎこ パンこ、あぶら、さとう ごまあぶら、さといも	しお、こしょう、す ウスターソース、ケチャップ カレーこ、にぼし	676	26.6
17火	チャーハン、牛乳 コンスープ フルーツヨーグルト	牛乳、とりにく、やきぶた たまご、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ねぎ とうもろこし、みかん、パイナップル、もも	むぎごはん、あぶら ごまあぶら、ごむぎこ バター、さとう なまクリーム	しお、こしょう しょうゆ、ワイン ガラスープ	673	21.0
18水	むぎごはん、牛乳 マーボー豆腐、 パンサンデー おいおいデザート	牛乳、あいびき、にく、みそ とうふ、たまご	にんにく、ねぎ、たまねぎ、にんじん きゅうり、キャベツ	むぎごはん、あぶら さとう、かたくりこ ごまあぶら、はるさめ いちごゼリー	トウバンジャン、さけ しょうゆ、みりん、す、しお	691	27.2
19木	そつぎようしき						

※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11日です。

※毎月10日は食育の日です。

1ヶ月平均

655

26.3

家庭通信

1年間の食生活を振り返ってみましょう

みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。1年間どのように過ごしてきたのか、自分自身を振り返ってみましょう。できたことに○をつけてみましょう。

朝ごはんは毎日食べましたか?



給食当番の仕事はしっかりできましたか?



はしを正しく使い、食器は手に持って食べましたか?

食事の前の手洗いはできましたか?



「いただきます」「ごちそうさま」の食卓のあいさつは
できましたか?



食事はよくかんで食べることができましたか?



3つのグループの食生活をバランスよく食べましたか?

野菜は毎日しっかり食べましたか?



結果はどうでしたか? ○がたくさんあった人は、これからもよい食生活を続けていきましょう。○の数が少なかった人は、できなかったところをがんばりましょう。