

令和6年12月 学校給食予定献立表

今月の給食目標：楽しい食事の場をつくらう

伊勢市教育委員会
伊勢市立修道小学校

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
		黄群 はたらく力や 体温になる食品	赤群 血や肉や骨に なる食品	緑群 からだの調子を ととのえる食品			
2 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			632	29.0
	さばのカレーやき		さば		さけ、カレーこ		
	かんとうに	さといも、さんおんとう	こんぶ、あつあげ	だいこん、にんじん さやいんげん	こいくちしょうゆ、さけ みりん、かつおぶし		
	みかん			みかん			
3 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			596	23.6
	こうやどうふのたまごとし	さんおんとう	こうやどうふ、たまご	たまねぎ、にんじん しめじ、ねぎ	かつおぶし、みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
	のりあえ	さんおんとう	のり	はくさい、ほうれんそう にんじん	こいくちしょうゆ		
	てづくりりんごゼリー	さんおんとう	こなかんでん	りんごジュース			
4 水	さんしよくツナそぼろごはん	米、麦、さんおんとう ひまわりあぶら	まぐろあぶらづけ、たまご	こまつな	こいくちしょうゆ、さけ、しお	666	26.3
	牛乳		牛乳				
	さわにわん	じゃがいも	ぶたにく	こんにゃく、にんじん たけのこ、ほししいたけ ねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ、さけ しょう、かつおぶし、こんぶ しお		
	れんこんチップス	ひまわりあぶら		れんこん			
5 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			587	26.4
	けいちゃん	ひまわりあぶら	とりにく、みそ	にんにく、しょうが、キャベツ たまねぎ、にんじん ピーマン	さけ、こいくちしょうゆ みりん、うすくちしょうゆ しお、こしょう		
	はるさめといかのわふうサラダ	はるさめ、さんおんとう ひまわりあぶら、ごま	いか、わかめ	にんじん、みずな	しろワイン、こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ、す		
6 金	こがたコッペパン、牛乳	パン	牛乳			589	24.5
	ちゅうかそば	ちゅうかめん ごまあぶら	ぶたにく	はくさい、もやし チンゲンサイ	ガラスープ、しお、こしょう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
	ごぼうサラダ	さんおんとう ひまわりあぶら マヨネーズ、ごま		ごぼう、にんじん、きゅうり とうもろこし	こいくちしょうゆ、す、しお		
9 月	チキンカレーライス	米、麦、ひまわりあぶら じゃがいも、こむぎこ バター、カラメル	とりにく	にんにく、しょうが、セロリー たまねぎ、にんじん りんごピューレ トマトピューレ	しろワイン、カレーこ ローリエ、ガラスープ オールスパイス こいくちしょうゆ、しお ウスターソース、こしょう	614	22.6
	ふくじんづけ			ふくじんづけ			
	牛乳		牛乳				
	パインドレッシングサラダ	さんおんとう ひまわりあぶら		キャベツ、にんじん ブロッコリー、パイン	す、しお、こしょう		
10 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			604	27.5
	しいらのマイヤーレモンあげ	かたくりこ、ひまわりあぶら さんおんとう	しいら	レモンかじゅう マイヤーレモン	さけ、こいくちしょうゆ みりん		
	そえはくさい			はくさい	しお		
	めかぶとたまごのしるもの	かたくりこ	たまご、めかぶ、とうふ	にんじん、たまねぎ、ねぎ	かつおぶし、こんぶ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
11 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			590	24.1
	やさいふりかけ			やさいふりかけ			
	てづくりジャンボシューマイ	ひまわりあぶら シューマイのかわ	ぶたにく	たまねぎ、ほししいたけ にら、しょうが	しお、こしょう こいくちしょうゆ、さけ、す		
12 木	ぐだくさんスープ	じゃがいも		にんじん、キャベツ こまつな	ガラスープ、しお こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ、こしょう	632	24.4
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	あじつけのり		のり				
13 金	すきやきに	ひまわりあぶら さんおんとう	ぎゅうにく、やきどうふ	こんにゃく、にんじん はくさい、しろねぎ	さけ、こいくちしょうゆ みりん	590	24.6
	もやしのごまずあえ	ひまわりあぶら さんおんとう、ごま	ちりめんじゃこ、たまご	もやし、ほうれんそう	しお、こいくちしょうゆ、す		
	きなこあげパン	パン、ひまわりあぶら さんおんとう	きなこ				
	牛乳		牛乳				
13 金	ぶたにくとやさいの ケチャップいため	ひまわりあぶら さんおんとう	ぶたにく	にんじん、たまねぎ ピーマン	あかワイン こいくちしょうゆ ケチャップ、ウスターソース	590	24.6
	キャベツスープ			キャベツ、にんじん えのきたけ、とうもろこし	ガラスープ、しお、こしょう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		

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
		黄群 はたらく力や 体温になる食品	赤群 血や肉や骨に なる食品	緑群 からだの調子を ととのえる食品			
16 月	わかめごはん 牛乳	米、麦	わかめ 牛乳			647	24.4
	かつおとだいずといものあげに ミニトマト	かたくりこ、さつまいも ひまわりあぶら さんおんとう、ごま	かつお、だいず	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ みりん		
	きりぼしだいこんのもの	さんおんとう	あぶらあげ	ミニトマト きりぼしだいこん、にんじん しいたけ、ごんにやく さやいんげん	こいくちしょうゆ、さけ みりん、かつおぶし		
17 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			638	26.6
	マーボーどうふ	ひまわりあぶら さんおんとう、かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく、みそ、とうふ	にんにく、ねぎ、たまねぎ にんじん	とうがらし、さけ こいくちしょうゆ、みりん		
	ちゅうかサラダ	ひまわりあぶら、ごま さんおんとう、ごまあぶら	たまご	キャベツ、にんじん ほうれんそう	しお、す、こいくちしょうゆ		
18 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			625	28.4
	とりのてりやき	さんおんとう、かたくりこ	とりにく	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ みりん		
	おんやさい	じゃがいも		ブロッコリー	しお、こしょう		
	はくさいじる	はるさめ	あぶらあげ、とうふ	はくさい、にんじん、ねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお、かつおぶし、こんぶ		
19 木	ファイバーヨーグルト		ファイバーヨーグルト			660	24.4
	ポークピラフ	米、麦、ひまわりあぶら	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、パセリ	ガラスープ、しお、こしょう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
	牛乳		牛乳				
	ふゆやさいのぼかぼか たまごスープ	じゃがいも、かたくりこ	たまご	だいこん、にんじん、ねぎ しょうが	ガラスープ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
20 金	おたのしみデザート	おたのしみデザート				653	29.4
	こくとうパン、牛乳	パン	牛乳				
	かぼちゃとチキンのクリームに	ひまわりあぶら、こむぎこ バター、なまクリーム	とりにく、調理用牛乳	たまねぎ、にんじん かぼちゃ	しろワイン、ガラスープ ローリエ、しお、こしょう		
	ひじきのマリネサラダ	さんおんとう ひまわりあぶら	ひじき、まぐろあぶらづけ	キャベツ、きゅうり とうもろこし	こいくちしょうゆ、みりん すしお、こしょう		

※諸事情により、やむを得ず献立を変更する場合があります。
 ※毎月第3日曜日ははさんだ前後1週間で『みえ地物一番給食の日』を設定しています。今月は10日と16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。
 なお、太字の食材は伊勢市産及び三重県産の予定です。
 ※給食で使用のお米は伊勢市産「コシヒカリ」です。パンに使用の小麦粉は30%が三重県産「ニシノカオリ」です。
 飲用牛乳は三重県産です。
 ※6日は「大雪」(12月7日)、20日は「冬至」(12月21日)にちなんだ献立です。

※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」をもとに算出しています。

家庭通信欄

今年の冬至は12月21日です

冬至は、1年で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。

この日から少しずつ昼間の時間が長くなっていきます。

冬至の日にはかぼちゃを食べる風習があります。それは、かぼちゃにはビタミンAが多く、その他にもビタミンCやビタミンEなどが含まれており、栄養素が豊富に含まれるからです。また、昔は冬場に作物がとれなかったため、夏に収穫して冬まで保存しておけるかぼちゃを食べ、冬を過ごしていたことも冬至にかぼちゃを食べる理由です。

20日には、冬至にちなんだ献立「かぼちゃとチキンのクリームに」を食べ、元気に過ごしましょう。

冬至の日には「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといわれています。かぼちゃは漢字で「南瓜」と書き、「なんきん」とも読まれ、「ん」が2つ付くことから縁起がよいとされています。また、ゆず湯に入るのは、幸運を呼び込む前に体を清める意味や、ゆずの強い香りに邪気を払う意味があると言われています。ゆず湯には、冷えた体を温める効果や香りによるリラックス効果もあります。

かぜやインフルエンザに負けない体のつくり方

食 事をきちんと食べる 栄養バランスのよい食事を、1日3食しっかり食べましょう。	休 養・睡眠を十分にとる 十分な休養と睡眠で、抵抗力が高まります。
手 洗い・うがいをする 石けんを使った手洗いとうがいで、病原体に感染する道筋を断ち切ります。	運 動して体を動かす 寒さに負けず、元気に体を動かしましょう。

冬は寒さや空気の乾燥のため、かぜやインフルエンザが流行しやすい季節です。病気に負けないために、手洗い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、部屋の換気などが大切です。