

令和7年4月 学校給食予定献立表

今月の給食目標：給食の準備とあとかたづけについて知ろう

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			
11 金	こめこいりまるがたパン、牛乳	パン	牛乳			635	28.7
	チキンのクリームに	ひまわりあぶら じゃがいも、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	しろワイン、ガラスープ ローリエ、しお、こしょう		
	フレンチサラダ	さんおんとう ひまわりあぶら		キャベツ、にんじん きゅうり、とうもろこし	す、しお、こしょう		
14 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			643	26.6
	てづくりひじきつくだに	さんおんとう、ごま	ちりめんじゃこ はなかつお、ひじき		たまりしょうゆ、みりん、す		
	ぶたにくとキャベツのみそいため	ひまわりあぶら さんおんとう	ぶたにく、あつあげ、みそ	キャベツ、たまねぎ にんじん、しめじ さやいんげん	さけ、こいくちしょうゆ みりん		
	はるさめともやしのすのもの	はるさめ、さんおんとう		もやし、にんじん、みずな	しお、こいくちしょうゆ、す		
15 火	ちらしずし	米、麦、さんおんとう ひまわりあぶら	とりにく、たまご、のり	ちらしずしのもと(にんじん たけのこ、れんこん しいたけ、かんぴょう) さやえんどう	さけ、こいくちしょうゆ しお、ちらしずしのもと	620	22.9
	牛乳		牛乳				
	おいおいすましじる		あぶらあげ	だいこん、はくさい にんじん、えのきたけ ねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし、こんぶ		
	てづくりごかしよさん みかんゼリー	さんおんとう	こなかてん	みかんジュース			
16 水	ポークカレーライス	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	ぶたにく	にんにく、しょうが セロリ、たまねぎ にんじん、りんごピューレ トマトピューレ	あかワイン、カレーこ ローリエ、オールスパイス こいくちしょうゆ ウスターソース ガラスープ、しお、こしょう	698	21.0
	ふくじんづけ			ふくじんづけ			
	牛乳		牛乳				
	フルーツポンチ			みかん、バイン、もも			
17 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			596	24.0
	だいずとちくわのあげに	かたくりこ、ひまわりあぶら さんおんとう、ごま	だいず、ちくわ		こいくちしょうゆ、みりん		
	そえ、やさい			キャベツ、きゅうり	しお		
	かきたまじる	かたくりこ	たまご、とうふ	にんじん、たまねぎ ほうれんそう	かつおぶし、こんぶ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	626	24.8
	こくとうパン、牛乳	パン	牛乳				
	ツナとさつまいものチーズやき	さつまいも	まぐろあぶらづけ、チーズ	たまねぎ、とうもろこし	ガラスープ、しお、こしょう		
18 金	キャベツスープ			キャベツ、にんじん しめじ、チンゲンサイ	こいくちしょうゆ ガラスープ、しお、こしょう	602	27.9
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	さばのしおやき		さば				
21 月	はるだいこんとこんぶのにもの	さんおんとう	こんぶ、あぶらあげ	だいこん、にんじん ほししいたけ	こいくちしょうゆ、みりん かつおぶし	601	25.8
	カラ			カラ			
	チキンライス	米、麦、ひまわりあぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん	しろワイン、ケチャップ ウスターソース ガラスープ、しお、こしょう		
22 火	牛乳		牛乳			630	24.7
	もずくいりたまごスープ	かたくりこ	たまご、もずく	もやし、みずな えのきたけ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ガラスープ、しお、こしょう		
	ファイバーヨーグルト		ファイバーヨーグルト				
23 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			596	26.7
	にくじゃが	ひまわりあぶら じゃがいも、さんおんとう	ぶたにく	たまねぎ、にんじん こんにゃく、さやいんげん	さけ、こいくちしょうゆ		
	はくさいのごまずあえ	ひまわりあぶら さんおんとう、ごま	たまご	はくさい、にんじん こまつな	しお、こいくちしょうゆ、す		
24 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			587	23.1
	しいらのからあげ	かたくりこ、ひまわりあぶら	しいら	しょうが	さけ、しお、こしょう こいくちしょうゆ		
	ミニトマト		あぶらあげ、みそ	にんじん、たまねぎ ごぼう、しめじ、ねぎ	にぼし		
28 月	みそしる						
	わかめごはん	米、麦	わかめ				
	牛乳		牛乳				
	あじフライ	こむぎこ、かたくりこ パンこ、ひまわりあぶら	あじ		しお、こしょう、さけ こいくちしょうゆ ウスターソース		
	そえキャベツ			キャベツ		587	23.1
	すましじる	さといも		たまねぎ、にんじん えのきたけ、こまつな	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし、こんぶ		

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			
30 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			630	25.9
	とりマーボーどうふ	ひまわりあぶら さんおんどう、かたくりこ ごまあぶら	とりにく、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		
	きりぼしだいこんのちゅうかあえ	さんおんどう ごまあぶら、ごま	あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん、きゅうり	こいくちしょうゆ、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。

※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15日と24日です。
この日は、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。
※15日は入学・進級祝い献立です。

家庭通信欄



ご入学・ご進級おめでとうございます！



希望に満ちた春、1年生を迎え新学期がスタートしました。楽しく学校生活を送るためには、規則正しい生活習慣を身に付けることが大切です。早寝早起きを心がけ、主食・主菜・副菜のそろった朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

学校給食には、いろいろな食材を使った栄養バランスのとれた食事を通して、食についての自己管理能力を養い、日々の健康増進を図ろうとする役割があります。また、給食当番活動や学級の仲間と食事を通して望ましい人間関係を築くこと、給食に使われている食材を通して生産・流通・消費などについて学習を深めること、勤労を重んずる態度を養うこと、さらに自然や命への感謝の気持ちを培うことなどの役割もあります。このように学校給食は、栄養摂取のためだけでなく「生きた教材」として、給食の時間をはじめ、授業などで食育のために活用されています。

きゅうり、きゅうり

まな

給食から学ぶことがいっぱい！



献立作成については、子どもの嗜好の偏りがなくなることを願い、たくさんの食材を使ったりさまざまな料理を取り入れたりしています。また、食文化の伝承や、地域食材の積極的な活用にも努め、家庭の食事の手本となるよう心がけています。

三重県では毎月第3日曜日とその前日を「みえ地物一番の日」としています。学校給食においては、毎月第3日曜日ははさんだ前後1週間の中で「みえ地物一番給食の日」を設定し、地場産物を活用した学校給食や食育の取組をすすめています。

また、6月(食育月間)と11月の年2回を強化月間とし、「みえ地物一番給食の日」取組の定着を図っています。伊勢市においても、特にこの日と19日の「食育の日」、強化月間には伊勢市や三重県の季節の産物や特産品を献立に積極的に取り入れるよう、努めています。

【伊勢市の給食献立例】



- ・むぎごはん
- ・ぎゅうにゅう
- ・こうやどうふのたまごとじ
- ・ツナともやしのごまずあえ
- ・てづくりごかしよさんみかんゼリー



じものいちばんきゅうり、ひ、こんだて
「みえ地物一番給食の日」の献立です。
いせしん、こめ、みえけんさん、ぎゅうにゅう
伊勢市産のお米コシヒカリ、三重県産の牛乳、
たまご
卵、しいたけ、ねぎ、もやし、みかんジュースを
しょう
使用しています。