

# 令和6年7月 学校給食予定献立表

今月の給食目標： みんなで楽しく食べよう

伊勢市教育委員会  
伊勢市立上野小学校

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			
1 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			608	27.3
	とりにくとはるさめのいために	ひまわりあぶら、はるさめ	とりにく	しょうが、たまねぎ	さけ、こいくちしょうゆ		
	きゅうりとたこのすのもの	さんおんとう	たこ	にんじん、ねぎ	みりん、かつおぶし		
	とうもろこし	さんおんとう、ごま		きゅうり、もやし、にんじん	こいくちしょうゆ、しお、すしお		
2 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			622	21.5
	やさいふりかけ			やさいふりかけ			
	ちくわフライ	こむぎこ、かたくりこ	ちくわ		ウスターソース		
	そえキャベツ	パンこ、ひまわりあぶら		キャベツ			
3 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			615	26.0
	てづくりつくだに	ごま、さんおんとう	こんぶ		たまりしょうゆ、みりん、す		
	ひややっこ		とうふ、はなかつお		こいくちしょうゆ		
	なすとぶたにくのみそいため	ひまわりあぶら	ぶたにく、みそ	なす、ピーマン、にんじん	さけ、こいくちしょうゆ		
4 木	ちらしずし	米、麦、さんおんとう	とりにく、たまご、のり	ちらしずしのもと(にんじん	ちらしずしのもと、さけ	649	26.0
	牛乳	ひまわりあぶら		たけのこ、れんこん	こいくちしょうゆ、しお		
	たなばたそうめんじる			しいたけ、かんぴょう)	えだまめ		
	すいか	そうめん	あぶらあげ	たまねぎ、にんじん	こいくちしょうゆ		
5 金	こめこいりまるがたパン、牛乳	パン	牛乳			648	31.5
	ぶたにくの	さんおんとう	ぶたにく	しょうが、にんにく	しお、こしょう、しろワイン		
	パーベキューソースかけ			レモン、かじゅう	こいくちしょうゆ		
	こぶきいも	じゃがいも		りんごピューレ	しお、こしょう		
8 月	なつやさいの	米、麦、ひまわりあぶら	とりにく	にんにく、しょうが	しろワイン、カレーこ	624	24.4
	チキンカレーライス	じゃがいも、こむぎこ		セロリー、たまねぎ	ローリエ、ガラスープ		
	ふくじんづけ	バター、カラメル		にんじん、かぼちゃ	オールスパイス		
	牛乳			なす、りんごピューレ	こいくちしょうゆ、しお		
9 火	わかめごはん	米、麦	わかめ			619	26.7
	牛乳	かたくりこ	牛乳		こいくちしょうゆ		
	しいらのあげに	ひまわりあぶら	しいら	しょうが	さけ、みりん		
	ミニトマト	さんおんとう、ごま		ミニトマト			
10 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			611	29.1
	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		
	そえキャベツ			キャベツ	みりん		
	たまごととうがんのしるもの	かたくりこ	たまご	とうがん、にんじん	しお		
11 木	ファイバーヨーグルト		ファイバーヨーグルト			634	24.7
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳		さけ、しお		
	チャンプルー	ひまわりあぶら	とうふ、ぶたにく、たまご	もやし、にんじん、にがうり	こいくちしょうゆ、みりん		
	もずくスープ	さんおんとう	あぶらあげ、もずく	はくさい、たまねぎ	ガラスープ		
12 金	てづくりアセロラゼリー	さんおんとう	こなかんてん	こまつな	こいくちしょうゆ、しお	604	25.7
	こくとうパン、牛乳	パン	牛乳	アセロラジュース	うすくちしょうゆ、こしょう		
	チリコンカン	ひまわりあぶら	だいず、とりにく	にんにく、たまねぎ	あかワイン、ガラスープ		
	ごまドレッシングサラダ	じゃがいも		にんじん、トマト	チリパウダー		

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 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			594	24.4
	てづくりふりかけ	ごま、さんおんとう	はなかつお ちりめんじゃこ、あおのり		こいくちしょうゆ、しお		
	とりにくとじゃがいものからあげ	かたくりこ、じゃがいも ひまわりあぶら	とりにく	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ しお、こしょう		
	みそしる		みそ	たまねぎ、もやし にんじん、モロヘイヤ	にぼし		
17 水	ひじきとぶたにくのごはん	米、麦、ひまわりあぶら さんおんとう	ぶたにく、ひじき たまご 牛乳	しょうが、にんじん、ねぎ	こいくちしょうゆ さけ、しお	632	23.8
	牛乳						
	ぐだくさんすまじる	さといも	あぶらあげ	ごぼう、だいこん にんじん、みずな	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし、こんぶ		
18 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			601	26.5
	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 しいたけ、ねぎ	かつおぶし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ、みりん		
	ツナともやしのごますあえ	さんおんとう、ごま	まぐるあぶらづけ	もやし、にんじん こまつな	こいくちしょうゆ、す		
1ヶ月平均						620	26.0

※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日曜日をはさんだ前後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16日と18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。  
 ※1日は「半夏生」、4日は「七夕」(7月7日)にちなんで献立です。

※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



あつ なつ しょくせい かつ  
暑い夏の食生活は、こんなところに気をつけよう!



①朝ごはんをしっかり食べましょう

朝ごはんは、1日の始まりとして大切な食事です。朝ごはんをしっかり食べることでエネルギーや栄養素が補給されてからだと脳がめざめ、集中することができます。また、食事をとることにより水分補給ができるため、熱中症の予防にもつながります。



④バランスよく食べましょう

口当たりのよいものばかり食べていては栄養バランスが悪くなってしまいます。また、冷たいものばかり食べたり飲んだりしているとからだを冷やし、体調をくずしやすくなります。  
 黄・赤・緑の3色食品群からさまざまな食品をバランスよく取り入れましょう。

②こまめな水分補給を心がけましょう

のどがかわく前に少しずつとるのが上手な水分補給の仕方です。ふだんは水やお茶などを飲みましょう。激しい運動やたくさん汗をかけたときはスポーツドリンクを利用するのもよいでしょう。また、ごはんや汁物からも水分補給ができます。



③夏野菜をたっぷり食べましょう

太陽の光を浴びて育った野菜からはビタミンや無機質(ミネラル)がとれます。特に旬の夏野菜は、「食べる水分補給」になるだけでなく、からだにこもった熱を冷ましてくれるはたらきがあります。



⑤食中毒に気をつけましょう

夏は細菌による食中毒が多く発生します。食事や調理前の手洗いは、せっけんを使って行いましょう。また、出来上がった料理は、早めに食べるようにしましょう。すぐ食べられない時は、冷蔵庫をうまく活用するとよいでしょう。

