

令和7年2月 学校給食予定献立表

今月の給食目標：丈夫な体をつくろう。

伊勢市教育委員会
伊勢市立上野小学校

★は、上野・中島・明倫小の6年生が考えた料理を給食風にアレンジして取り入れた料理です。

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			
3 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			640	24.8
	いわしのかばやき	かたくりこ、ひまわりあぶら さんおんとう、ごま	いわし	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ みりん		
	そえやさい			キャベツ、みずな	しお		
	みそけんちん ふくまめ	ひまわりあぶら	とうふ、みそ ふくまめ	だいこん、にんじん、ねぎ	にぼし		
4 火	★にくめし(ごぼう・こんにやくいり のにくそぼろごはん)	米、麦、ひまわりあぶら さんおんとう	ぶたにく	しょうが、にんじん たまねぎ、ごぼう こんにやく、さやいんげん	こいくちしょうゆ、さけ	627	24.6
	牛乳		牛乳				
	はくさいじる		あぶらあげ、かまぼこ	はくさい、にんじん、しめじ 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		
5 水	いちごヨーグルト		いちごヨーグルト			610	26.0
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	とりにくとじゃがいものキムチに	ひまわりあぶら、じゃがい も	とりにく、あつあげ	たまねぎ、キムチ、ねぎ	さけ、こいくちしょうゆ、しお ガラスープ		
6 木	パンサンスー	はるさめ、ひまわりあぶら さんおんとう、ごまあぶら	たまご	キャベツ、きゅうり、にんじん	しお、こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ、す	598	28.1
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	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		こいくちしょうゆ、しお		
	こうやどうふのたまごとじ	さんおんとう	こうやどうふ、たまご	たまねぎ、にんじん ほししいたけ、ねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん、かつおぶし		
7 金	のりずあえ	さんおんとう	まぐろあぶらづけ、のり	ほうれんそう、もやし	こいくちしょうゆ、す	636	27.5
	こくとうパン、牛乳	パン	牛乳				
	ぶたにくとポテトのチーズやき	ひまわりあぶら、じゃがい も	ぶたにく、チーズ	とうもろこし、パセリ	しろワイン、ガラスープ しお、こしょう		
10 月	ミネストローネスープ	マカロニ、ひまわりあぶら		セロリー、たまねぎ にんじん、かぶ、トマト トマトピューレ	ガラスープ、しお、こしょう	666	23.4
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	あじつかけのり		のり				
12 水	えびとかのかきあげ	こむぎこ、かたくりこ ひまわりあぶら	えび、いか、さかなすりみ	たまねぎ、にんじん	しお	620	22.6
	さつまいものみそしる	さつまいも	とうふ、あぶらあげ、みそ	ねぎ、えのきたけ	にぼし		
	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		
	牛乳		牛乳				
13 木	ふくじんづけ			ふくじんづけ		651	26.1
	だいこんとわかめのごまサラダ	ひまわりあぶら、ごま さんおんとう	わかめ	だいこん、にんじん とうもろこし	す、こいくちしょうゆ		
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	とうふのうまに	ひまわりあぶら、かたくりこ さんおんとう	ぶたにく、とうふ	たまねぎ、にんじん しいたけ、ねぎ	さけ、かつおぶし しお、こいくちしょうゆ		
14 金	はくさいとたまごの あえもの	ひまわりあぶら さんおんとう	さつまあげ、たまご	はくさい、みずな	しお、こいくちしょうゆ	604	29.3
	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			
	コッペパン、牛乳	パン	牛乳				
	いちごジャム	いちごジャム					
17 月	チキンのかわりカツレツ	マヨネーズ、パンこ	とりにく	パセリ	しお、こしょう、からし	645	22.1
	こふきいも	じゃがいも			しお、こしょう		
	キャベツスープ			キャベツ、もやし、にんじん しめじ、ほうれんそう	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		
18 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			606	29.1
	しそふりかけ			しそふりかけ			
	★6ねんせいがかんがえた にくじゃが	ひまわりあぶら、じゃがい も さんおんとう	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん さやいんげん、こんにやく	さけ、こいくちしょうゆ		
18 火	きりほしだいこんのごまあえ	さんおんとう、ごま ひまわりあぶら	あぶらあげ	きりほしだいこん、みずな にんじん	こいくちしょうゆ	606	29.1
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	さわらのてりやき	さんおんとう	さわら	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ みりん		
18 火	そえキャベツ			キャベツ	しお	606	29.1
	だいずとこんぶのいために	ひまわりあぶら さんおんとう	だいず、あぶらあげ、こんぶ	にんじん、だいこん しいたけ、ねぎ	みりん、こいくちしょうゆ かつおぶし		

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 からだの調子をとのえる食品 			
19 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			595	24.2
	★チキンチキンごぼう さつまいもいり	かたくりこ、ひまわりあぶらさんおんとう、さつまいも	とりにく	ごぼう	しお、こしょう、みりん、こいくちしょうゆ、さけ		
	ミニトマト かきたまじる 食育の日	かたくりこ	たまごとうふ、わかめ	ミニトマト	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、かつおぶし、こんぶ		
20 木	★じゃこいりチャーハン	米、麦、ひまわりあぶら、ごま	ちりめんじゃこ、たまご			595	24.7
	牛乳		牛乳		うすくちしょうゆ、ガラスープ、しお、こしょう		
	★ぐだくさんぶたじる		ぶたにく、とうふ、みそ	にんじん、だいこん、えのきたけ、しめじ、ねぎ	にぼし		
	★ぶどうゼリー	さんおんとう	こなかんでん	ぶどうジュース			
21 金	スパゲティイタリアン	スパゲティ、ひまわりあぶら	ウインナー	たまねぎ、にんじん	たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマトピューレ	618	24.4
	牛乳		牛乳		ケチャップ、ガラスープ、トマトベースソース、しお、ウスターソース、こしょう、こいくちしょうゆ		
	★ブロッコリーのわふうツナマヨサラダ ファイバーヨーグルト	ひまわりあぶら、マヨネーズ、さんおんとう	まぐろあぶらづけ、はなかつお	キャベツ、ブロッコリー	す、しお、こしょう		
25 火	むぎごはん、牛乳、さばのしおやき	米、麦	牛乳、さば			640	31.6
	★にくやさしいため	ひまわりあぶら、さんおんとう	ぶたにく	しょうが、にんじん、キャベツ、もやし、ピーマン	さけ、こいくちしょうゆ、みりん、ガラスープ、しお、こしょう		
	デコボン			デコボン			
26 水	★おやこどん	米、麦、さんおんとう	とりにく、たまご	にんじん、たまねぎ、ねぎ	かつおぶし、みりん、さけ、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、しお	679	27.4
	牛乳		牛乳				
	★ポテトサラダ	じゃがいも、マヨネーズ、さんおんとう、ひまわりあぶら	ウインナー	にんじん、きゅうり	す、しお、こしょう		
	フルーツポンチ			パイン、みかん、もも			
27 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			613	26.4
	しいらのからあげねぎソースかけ	かたくりこ、ひまわりあぶら、さんおんとう、ごまあぶら	しいら	しょうが、ねぎ	さけ、こいくちしょうゆ、す		
	★ナムル	さんおんとう、ごまあぶら、ごま		もやし、にんじん	こいくちしょうゆ、す		
	ぐだくさんじる	さつまいも	とうふ、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	こいくちしょうゆ、こんぶ、うすくちしょうゆ、かつおぶし		
28 金	コッペパン、牛乳、りんごジャム	パン、りんごジャム	牛乳			654	24.7
	ポークシチュー	ひまわりあぶら、こむぎこ、バター、さんおんとう、カラメル、じゃがいも	ぶたにく	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ	あかワイン、ローリエ、ガラスープ、しお、こしょう、こいくちしょうゆ、ウスターソース、トマトベースソース		
	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、きゅうり、とうもろこし	す、しお、こしょう		

1ヶ月平均 628 25.9

※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13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。
 ※3日は「節分」(2月2日)、6日は「のりの日」にちなんで献立です。

