

# 令和2年1月 学校給食予定献立表 (A Bグループ)

今月の給食目標：感謝して食べよう

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 からの調子を ととのえる食品			
8 水	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳				
	おやこに	さんおんとう	とりにく,たまご	にんじん,たまねぎ しめじ,ねぎ	かつおぶし,こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ,しお みりん,さけ	627	27.6
	ひたし	さんおんとう	あぶらあげ	キャベツ,ほうれんそう にんじん	こいくちしょうゆ		
9 木	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳				
	かつおとだいのあげに	かたくり,こ,ひまわりあぶら さんおんとう,ごま	かつお,だいの	しょうが	さけ,こいくちしょうゆ,みりん	697	25.0
	ぞうに	もち	あぶらあげ	にんじん,はくさい,こまつな	うすくちしょうゆ,みりん かつおぶし,こいくちしょうゆ こんぶ,しお		
	みかん			みかん			
10 金	こめこいりまるがたパン,牛乳	パン	牛乳				
	ふゆやさいのポークシチュー	じゃがいも,ひまわりあぶら バター,こむぎこ さんおんとう,カラメル	ぶたにく	にんにく,セロリー,たまねぎ にんじん,ブロッコリー トマトピューレ	ワイン,ガラスープ,ローリエ トマトベースソース こいくちしょうゆ ウスターソース,しお,こしょう	675	25.4
	マヨドレッシングサラダ	さんおんとう,ひまわりあぶら マヨネーズ		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 火	エビピラフ	米,麦,ひまわりあぶら	えび,ベーコン	たまねぎ,にんじん さやいんげん	ワイン,ガラスープ しお,こしょう	618	21.8
	牛乳		牛乳				
	じゃがいもスープ	じゃがいも	とりにく	たまねぎ,にんじん,パセリ	ガラスープ,こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ,しお,こしょう		
	ブルーヨーグルト		ブルーヨーグルト				
15 水	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳				
	さわらのたつたあげ	かたくり,こ,ひまわりあぶら	さわら	しょうが	さけ,こいくちしょうゆ	646	26.6
	はくさいのおかかあえ	ごま	はなかつお	はくさい	うすくちしょうゆ		
	みそしる		とうふ,あぶらあげ わかめ,みそ	だいこん,にんじん えのきたけ,ねぎ	にぼし		
16 木	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳				
	あじつけのり		のり				
	とうふのちゅうかに	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,とうふ	しょうが,にんにく ねぎ,たまねぎ にんじん,しいたけ	さけ,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	663	23.5
ビーフンの ごまマヨネーズサラダ	ビーフン,マヨネーズ,ごま さんおんとう,ごまあぶら		キャベツ,にんじん ほうれんそう	す,こいくちしょうゆ			
17 金	コッペパン,牛乳	パン	牛乳				
	りんごジャム	りんごジャム					
	チキンとポテトのチーズやき	じゃがいも,ひまわりあぶら	とりにく,チーズ	たまねぎ,とうもろこし	しお,こしょう	661	29.8
	だいこんとしめじの たまごスープ	かたくり,こ	たまご	だいこん,にんじん しめじ,こまつな	ガラスープ,うすくちしょうゆ しお,こしょう		
20 月	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳				
	さばのしおやき		さば				
	かきたまじる	かたくり,こ	たまご	たまねぎ,にんじん えのきたけ,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	622	27.8
	みかん			みかん			
21 火	ポークカレーライス	米,麦,じゃがいも こむぎ,バター ひまわりあぶら,カラメル	ぶたにく	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	ワイン,カレー,ローリエ ガラスープ,オールスパイス こいくちしょうゆ ウスターソース,しお,こしょう	680	22.5
	ふくじんづけ			ふくじんづけ			
	牛乳		牛乳				
	かいそうサラダ	ひまわりあぶら さんおんとう,ごま	かいそう,かまぼこ	キャベツ,きゅうり,にんじん	す,こいくちしょうゆ		
22 水	ひじきそぼろごはん	米,麦,ひまわりあぶら さんおんとう	とりにく,ひじき,たまご	ねぎ,しょうが,にんじん さやいんげん	こいくちしょうゆ,さけ,しお	630	23.2
	牛乳		牛乳				
	のっぺいじる	さといも,かたくり,こ	あぶらあげ	だいこん,にんじん しいたけ,こんにゃく	かつおぶし,こんぶ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
ごかしよさんみかんゼリー	さんおんとう	かんてん	みかんジュース				
23 木	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳				
	あつあげとぶたにくの 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	たまねぎ,にんじん さやいんげん	さけ,みりん	663	27.1
	のりずあえ	さんおんとう,ごま	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		
24 金	いせうどん	うどん,ざらめとう さんおんとう		ねぎ	にぼし,こんぶ,かつおぶし みりん,こいくちしょうゆ たまりじょうゆ	636	22.9
	牛乳		牛乳				
	ちくわのてんぷら	かたくり,こ,こむぎこ ひまわりあぶら	ちくわ		しお		

# 令和2年1月 学校給食予定献立表 (A Bグループ)

今月の給食目標 : 感謝して食べよう

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 はたらくかや 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			
	あいまぜ	じょうはくとう,ごま	あぶらあげ	だいこん,にんじん れんこん,しいたけ	すしお,かつおぶし うすくちしょうゆ		
25 土	あおさじゃこスパゲティ	スパゲティ,ひまわりあぶら	あおさ,ちりめんじゃこ たまご 牛乳		しお,うすくちしょうゆ ガラスープ,こしょう	608	23.2
	牛乳						
	オニオンスープ	ひまわりあぶら		たまねぎ,にんじん キャベツ,パセリ	ガラスープ,こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ,しお,こしょう		
	フルーツポンチ			みかん,パイナップル			
28 火	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			620	25.2
	にじますのしおからあげ	かたくりこ,ひまわりあぶら	にじます	しょうが	しお		
	ミニトマト			ミニトマト			
	やさいのとうにゅうみそに	さといも	とうにゅう,とうふ,みそ	はくさい,ごぼう,にんじん しめじ,こんにゃく,ねぎ	さけ,みりん うすくちしょうゆ,かつおぶし		
29 水	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			614	26.5
	とりのねぎソースいため	ひまわりあぶら さんおんとう,かたくりこ	とりにく	しょうが,ねぎ	さけ,こいくちしょうゆ,す		
	ゆでキャベツ			キャベツ	しお		
	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	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		
	いちご			いちご			
30 木	しぐれにごはん	米,麦,ひまわりあぶら さんおんとう,ごま	ぶたにく	しょうが,ごぼう	さけ,みりん,たまりじょうゆ	636	24.9
	牛乳		牛乳				
	たまごとやさいのいためもの	さんおんとう,かたくりこ ひまわりあぶら	たまご	たまねぎ,こまつな	しお,かつおぶし こいくちしょうゆ		
	あらめのにももの	さんおんとう	あらめ,さつまあげ	にんじん,だいこん	さけ,みりん こいくちしょうゆ,かつおぶし		
31 金	コッペパン,牛乳	パン	牛乳			624	28
	タンダリーチキン	さんおんとう	とりにく,ヨーグルト	にんにく,しょうが レモン,かじゅう	しお,こしょう,カレーこ ケチャップ,パプリカこ チリパウダー		
	ベーコンとじゃがいものにももの	ひまわりあぶら,じゃがいも	ベーコン	たまねぎ,にんじん しめじ,さやいんげん	ワイン,ガラスープ こいくちしょうゆ,しお		
1ヶ月平均						642	25.4

※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日曜日の前後2週間の中で『みえ地物一番給食の日』を設定しています。今月は22日と23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。  
 ※9日は「鏡開き」にちなんで献立です。  
 ※24～30日は学校給食週間で、地物食材を多く取り入れています。  
 ※28日にはみえは岐阜県中津川市産です。伊勢市は岐阜県中津川市と災害時相互応援協定を結んでいます。中津川市との給食の交流を  
 するために取り入れました。  
 ※29日のいちごは伊勢市産のものを使用しています。食育や地産地消のために伊勢市農林水産課より提供されます。

## 家庭通信欄

1月24日から1月30日は全国学校給食週間です。

日本の学校給食は、山形県の私立忠愛小学校においてお弁当をもってこられない児童を救うために昼食を提供されたことが始まりとされています。第二次世界大戦で一時期中断されていましたが、戦後の食糧難により児童の栄養状態が悪化したことから学校給食の必要性がさげられるようになり、再開されました。まず試験的に昭和21年12月24日に東京・神奈川・千葉で実施することになり、同日、東京都内の小学校でアメリカのアジア救援公認団体「ララ」からの給食用物資の贈呈式が行われました。その日は学校給食感謝の日と定めていましたが、その後、冬季休業と重ならない1月24日を学校給食記念日とし、その日から30日までを「全国学校給食週間」とされるようになりました。

## 献立のうつりかわり

学校給食は、時代とともにうつりかわってきました。  
 各時代の代表的な献立例を見てみましょう。



## 現在の給食

文部科学省の基準をもとにしつつ、食材の重なりやアレルギーに配慮し、脂肪や塩分の摂取量をおさえる等、児童生徒の生涯の健康につながるための栄養管理をおこなっています。  
 また、三重県では毎月19日の食育の日や「みえ地物一番給食の日」を設定し、地元の食材をできるだけとりいれると取り組みが行われています。



<左の写真>【献立例】  
 むぎごはん 牛乳  
 さんまの甘露煮  
 ひじきと大根の煮物 みかん

※この日の給食には、伊勢市産こしひかり、三重県産牛乳、伊勢志摩産ひじき、三重県産豚肉、伊勢市産ねぎ、三重南紀産みかんを使用。