

令和3年

3がつ よていこんだてひょう



伊東市学校給食センター
【東小・川奈小・大池小・南小・旭小】

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	乳	えび	かに	赤の食べ物 (体をつくる)	黄色の食べ物 (熱や力のもと)	緑の食べ物 (体の調子をととのえる)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
1月	東小6年	ぎゅうにゅう ミルメークコーヒー◎			X				ぎゅうにゅう ミルメークコーヒー(さとう コーヒー)				645 Kcal
		ビビンバ(ごはん)							ごめ				26.5 g
		ビビンバ(く)							ふたにく みそ	さとう あぶら	もやし ほうれんそう たけのこ	しょうゆ みりん しお	19.5 g
		くきわかめとたまごのスープ		X					たまご くきわかめとりにく	でんぷん	たまねぎ にんじん こまつな	チンタン しょうゆ しお	2.3 g
		オレンジ									オレンジ		
2月		ぎゅうにゅう しょくパン	X		X				ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ヨートニング		しお	635 Kcal
		けんないさんブルーベリージャム◎							けんないさんブルーベリージャム (みずあめ さとう ブルーベリー)				28.9 g
		ポパイエッグ		X	X				たまご ベーコン	バター	ほうれんそう	しお こしょう	26.2 g
		しらすとキャベツのペペロンチーノ	X						しらす	卵 かつお かつお	キャベツ にんにく	しお こしょう	3.5 g
		はくさいときのこのスープ							ベーコン		はくさい しめじ マッシュルーム	チンタン しょうゆ しお	
3月		いちご									いちご		
		ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				
		うなぎいりごもくすし							うなぎのかばやき	ごめ さとう	たけのこ にんじん いんげん	す しょうゆ しお	624 Kcal
		きのみあえ								アーモンド くるみ さとう	ほうれんそう もやし はくさい	しょうゆ	30.4 g
		わかめのすましじる							あおりのボール (たら のり でんぷん さとう だいす)	あさり	たけのこ	さばぶし しょうゆ しお	19.3 g
4月		ひなあられ◎							ひなあられ (ごめ さとう みずあめ でんぷん あぶら)				4.3 g
		ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				
		ごはん								ごめ			
		かじょうどうふ							なまあげ ふたにく	さとう でんぷん あぶら	ねぶかねぎ たけのこ にんじん	しょうゆ バイタン	26.6 g
		なのはなあえ							かつおぶし		はくさい なばな	しょうゆ	20.3 g
5月		りんごとくりのむしパン	X		X				とうにゅう	りんごかん			1.5 g
	大池小4.6年	ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				
	南小6年	こくとういりロールパン	X		X				だっしふんにゅう	こむぎこ こくとう さとう ヨートニング		しお	602 Kcal
		コーンシチュー	X		X				ふたにく ぎゅうにゅう	じゃがいも こむぎこ バター	たまねぎ コーン にんじん	パイオン しお こしょう	24.5 g
		ナッツいりかいそうサラダ							だっしふんにゅう	あぶら	パセリ		23.3 g
8月		アセロラゼリー							ツナ かいそうミックス	アーモンド あぶら	キャベツ きゅうり にんじん	す しょうゆ しお	2.6 g
		ぎゅうにゅう			X				かんてん	さとう	アセロラジュース		
		ジャンバラヤ			X	X			えび ベーコン	ごめ バター	たまねぎ トマトかん にんじん	しお コンソメ こしょう	666 Kcal
		いかのいそべあげ							いか あおりの	でんぷん あぶら	マッシュルーム グリンピース	25.4 g	
		やさいスープ							ベーコン	じゃがいも	あかピーマン きピーマン	しょうゆ	25.1 g
9月		アイスふうデザート◎		X	X				アイスふうデザート(ぎゅうにゅう だいす さとう)	みずあめ なまクリーム たまご	ゼラチン		3.3 g
		ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				
		しょくパン	X		X				だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ヨートニング		しお	658 Kcal
		かますのごまフライ	X	X					かます たまご	こむぎこ ごま	パンこ	あぶら	29.8 g
		ポイルキャベツ										キャベツ	25.9 g
10月		ひよこまめスープ							ひよこまめ ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリー	パイオン しょうゆ しお	3.2 g
		いちご									いちご		
	川奈小6年	ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				
		ナン◎	X						ナン (こむぎこ さとう ショートニング ドライイースト)				610 Kcal
		キーマカレー	X		X				ふたにく	じゃがいも こむぎこ バター	たまねぎ トマトかん にんじん	パイオン かつお ソース	24.9 g
11月		じゃことごまのサラダ							じゃこ	あぶら ごま さとう	だいごん キャベツ きゅうり	す しょうゆ しお	22.8 g
		パイナップル									もやし にんじん		2.9 g
		ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				
		きつねうどん(うどん)	X						うどん				602 Kcal
		きつねうどん(つゆ)							あぶらあげ とりにく	さとう	こまつな にんじん ねぶかねぎ	しょうゆ さばぶし みりん	26.1 g
11月		きんときまめ							いんげんまめ	さとう	しいたけ	さけ だしこんぶ しお	15.9 g
		はくさいのおひたし							かつおぶし		はくさい ほうれんそう	しょうゆ	3.0 g
		りんご									りんご		

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	赤の食べ物 (体をつくる)	黄色の食べ物 (熱や力のもと)	緑の食べ物 (体の調子をととのえる)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
12 金	川奈小 6年	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				613 Kcal 23.1 g 20.7 g 2.9 g
		ロールパン	X		X					だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ヨートン		しお	
		じゃがいもの さばミートグラタン				X				さば チーズ	じゃがいも こめこ あぶら	たまねぎ にんじん セロリ	ケチャップ ソース コンソメ	
		ミニサラダ									あぶら さとう	キャベツ きゅうり コーン	す しお こしょう	
		パンジーゼリー				X				ヨーグルト かんてん	さとう	ぶどうジュース みかんジュース アロエ		
15 月	旭小 1.2.4 5.6年	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				729 Kcal 30.8 g 26.3 g 2.7 g
		オムライス (ごはん)			X					とりにく	こめ バター	たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース	ケチャップ しお こしょう	
		オムライス (たまご)			X					たまご	あぶら さとう		ケチャップ しお	
		いかとねぎのあげボール								いか	じゃがいも あぶら こめこ でんぷん	はねぎ	しお	
		ひじきとコーンのサラダ								ツナ ひじき	あぶら さとう	キャベツ コーン きゅうり	す しょうゆ しお からし	
	ヤクルト◎				X				ヤクルト(さとう だっしふんにゅう)					
16 火	旭小	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				640 Kcal 32.0 g 18.7 g 2.8 g
		ごはん									こめ			
		スタミナやきにく								ぶたにく	あぶら ごま	たまねぎ えのきたけ にんじん にら しょうが にんにく	しょうゆ みりん	
		きゅうりのかふうづけ									ごまあぶら	きゅうり	しょうゆ す とうがらし	
		くたくさんみそしる グレープフルーツ								みそ ぶたにく	じゃがいも	キャベツ にんじん グレープフルーツ	さばぶし	
17 水	南小	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				703 Kcal 22.9 g 21.3 g 3.2 g
	旭小	おちゃのはチャーハン			X					たまご ウインナー	こめ あぶら	えだまめ おちや	しょうゆ しお こしょう	
		パンサンスー									はるさめ さとう ごまあぶら	きゅうり にんじん	しょうゆ す からし	
		ちゅうかスープ								とうふ ぶたにく なた	でんぷん	たまねぎ にんじん たけのこ ねぶかねぎ しょうが きくらげ	チンタン さけ しょうゆ しお	
	とうにゅういりスイートポテト				X				とうにゅう	さつまいも バター さとう		みりん		

○材料の都合等により献立が変更になることがあります。
 ○アレルギー物質の主要品目について、使用されている献立名の横に×の表示をしています。
 ○「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。
 ○詳細は給食センターまでお問い合わせください。(☎52-6910)
 ○加工食品については、料理名の後ろに◎をつけ、主な材料のみ()で表示してあります。

※表示されている栄養価は3・4年生の栄養価です。
 ※1年生は0.8掛け、2年生は0.9掛けの栄養価です。
 ※5年生は1.1掛け、6年生は1.2掛けの栄養価です。

※献立表は、伊東市学校給食センターHP (<http://www.ito-school.jp/center/>) にも掲載していますのでご覧ください。(中学校の献立表も載っています。) また、トップページに今月のおすすめメニューとして、給食のレシピが載っていますので参考にしてください(月末に更新)。その他、アレルギー除去食のレシピなど様々な情報を掲載しておりますのでご覧ください。

食生活をふり返ってみよう!

この1年間の食生活をふり返り、きちんとできていたかどうか、確認してみましょう。
 できていなかったことは、これから心がけていきましょう。

