

月	火	水	木	金
<p>☺いがスマイル給食☺</p> <p>今年度も、伊賀の食材を給食に使用すると、伊賀市より補助がいただけます。月に1~2回伊賀のおいしい食材が登場します。お楽しみに★</p> <p>4月16日:アスパラガス・伊賀豚</p> <p>伊賀市はアスパラガスの有名産地でもあります。太く、甘みがあるのが特徴です。</p> <p>4月18日:伊賀牛</p> <p>伊賀市の特産品です。高級肉のため、スマイル給食だからこそ味わうことができます。</p>				
		10	11	12 入学お祝い献立
		牛乳 みかんゼリー 中華あえ 麦ごはん マーボー豆腐	牛乳 チンゲンさいとキャベツのごまあえ とりのからあげ(2こ) 麦ごはん じゃがいものみそ汁	牛乳 ほうれん草と白菜のりあえ さわらの照り焼き お祝い小豆ごはん かきたま汁
		エネルギー たんぱくしつ えんぶん 646㎉ 23.9g 2.1g	エネルギー たんぱくしつ えんぶん 652㎉ 29.7g 1.9g	エネルギー たんぱくしつ えんぶん 573㎉ 29.6g 2.5g
		あか きゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ かんてん	あか きゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	あか きゅうにゅう さわらのり とうふ たまご あずき
		き ぎごはん ラード さとう てんぷん ごまあぶら ごま	き ぎごはん てんぷん あぶら ごま じゃがいも	き ぎごはん てんぷん ごま
		みどり にんにく しょうが ねぎ きゅうり にんじん キャベツ みかんジュース	みどり しょうが にんにく キャベツ ねぎ チンゲンさい にんじん たまねぎ	みどり ほうれん草 ほうさい えのき ねぎ
15	16 いがスマイル給食☺	17	18 いがスマイル給食☺	19
牛乳 きゅうりのゆかりあえ ちくわの天ぷら(2こ) 白ごはん	牛乳 ポテトとアスパラのミートグラタン ミルクパン 白菜スープ	牛乳 キャベツの信田あえ さけの塩焼き 麦ごはん 五目きんぴら	牛乳 わかめの酢のもの 麦ごはん 伊賀牛カレーライス	牛乳 わかめごはん 五目うどん 豆サラダ
エネルギー たんぱくしつ えんぶん 610㎉ 24.2g 1.8g	エネルギー たんぱくしつ えんぶん 581㎉ 25.8g 3.3g	エネルギー たんぱくしつ えんぶん 585㎉ 26.2g 1.5g	エネルギー たんぱくしつ えんぶん 663㎉ 20.3g 2.3g	エネルギー たんぱくしつ えんぶん 553㎉ 19.8g 2.1g
あか きゅうにゅう ちくわ あつあげ かつおぶし	あか きゅうにゅう ぶたにく チーズ	あか きゅうにゅう さけ あぶらあげ ぶたにく	あか きゅうにゅう きゅうにく わかめ	あか きゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいたい わかめ
き しろごはん あぶら こむぎこ さとう てんぷん	き ミルクパン じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ なのはなオイル	き ぎごはん あぶら こんにやく さとう ごまあぶら ごま	き ぎごはん あぶら じゃがいも こむぎこ バター こんにやく さとう ごま	き ぎごはん あぶら うどん さとう
みどり きゅうり しそ ぶき にんじん たけのこ	みどり にんにく たまねぎ アスパラガス ほうさい にんじん パセリ	みどり キャベツ こまつな しょうが ごぼう にんじん	みどり にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん きゅうり	みどり ほうしいたけ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ
22	23	24	25	26
牛乳 添えキャベツ ししゃもフライ 2尾(1年1尾) 白ごはん みそけんちん汁	牛乳 ツナコーンサラダ 黒糖パン クリームシチュー	牛乳 小松菜と白菜のおかあえ さばのカレー焼き 麦ごはん ひじき豆	牛乳 スナップエンドウとキャベツのサラダ ソース 照り焼きハンバーグ 麦ごはん 春雨スープ	牛乳 フライドポテト ピラフ 野菜スープ
エネルギー たんぱくしつ えんぶん 614㎉ 24.4g 2.2g	エネルギー たんぱくしつ えんぶん 667㎉ 26.2g 2.7g	エネルギー たんぱくしつ えんぶん 632㎉ 28.1g 1.8g	エネルギー たんぱくしつ えんぶん 625㎉ 25.8g 2.1g	エネルギー たんぱくしつ えんぶん 585㎉ 18.4g 2.4g
あか きゅうにゅう ししゃも あぶらあげ みそ とうふ	あか きゅうにゅう とりにく なまクリーム マグロオイルづけ	あか きゅうにゅう さば かつおぶし ひじき あぶらあげ だいたい	あか きゅうにゅう ぶたにく とうふ	あか きゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく ベーコン
き しろごはん こむぎこ あぶら パンこ こんにやく ごまあぶら	き こくろパン あぶら じゃがいも バター こむぎこ	き ぎごはん あぶら さとう こんにやく	き ぎごはん パンこ さとう てんぷん ノンエッグマヨ はるさめ ごまあぶら	き ぎごはん じゃがいも てんぷん あぶら バター こめ
みどり キャベツ ごぼう にんじん ねぎ だいこん	みどり セロリ たまねぎ にんじん パセリ キャベツ コーン	みどり こまつな ほうさい ごぼう にんじん	みどり たまねぎ スナップエンドウ キャベツ しょうが にんじん ほうしいたけ チンゲンさい	みどり にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム パセリ
29	30	ひょうのみかた		
ちいさな地域の農家さんにお米を納品していただきます!	牛乳 セミノール キャベツ ソース ウィンナー	こんだて ごはんのおわん きいろのおわん ピンクのおさら みずいろのおさ		
よしおか吉岡さんが作ったお米 22日・24日・ 25日・26日	セルフウインナーポッド ポトフ	おもに体をつくる食品 おもにエネルギーになる食品 おもに体の調子を整える食品		
エネルギー たんぱくしつ えんぶん 612㎉ 22.3g 3.5g	エネルギー たんぱくしつ えんぶん 612㎉ 22.3g 3.5g	エネルギー たんぱくしつ えんぶん g g		
あか きゅうにゅう ベーコン ウインナー	あか きゅうにゅう ベーコン ウインナー	あか おもに体をつくる食品		
き コッペパン あぶら じゃがいも さとう	き コッペパン あぶら じゃがいも さとう	き おもにエネルギーになる食品		
みどり セロリ にんじん たまねぎ キャベツ セミノール	みどり たまねぎ キャベツ セミノール	みどり おもに体の調子を整える食品		
<p>ご入学・ご進級おめでとうございます</p> <p>1年生にとっては、初めての学校給食になります。学校給食は、一人ひとりの健康と成長を支えるために、安心安全で栄養バランスのよい食事になっています。いろいろな食材や料理が出てくるので、楽しみにしてください。</p> <p>みなさんが「おいしい」と言ってくれる給食をがんばって作りませぬ。</p> <p>給食室より</p>				

給食内容について

- ◆ごはん：子どもたちのエネルギー必要量を計算し、学年ごとに、ごはんの量を決めています。伊賀米こしひかりを使用。
- ◆パン：火曜日はパン給食
コッペパン・黒糖パン・ミルクパン・食パンが出ます。
- ◆牛乳：毎日1本つきます。
成長に必要なたんぱく質・カルシウムが豊富です。
- ◆おかず：旬の食材をなるべく取り入れ、できるだけ手作りに務めています。地域の食材も積極的に取り入れています。

アレルギー対応について

*ちくわ・ベーコン・めん・パン・パン粉などは、鶏卵不使用のものを使用しています。
(マヨネーズも鶏卵不使用のものを使用しています。献立表は「ノンエッグマヨネーズ」と表記しています。)

*一般的に流通しているものは、鶏卵を使用しているものが多いため、ご注意ください。

※献立は、中学年(3・4年生)のエネルギー量を掲載しています。 ※材料の都合により、献立を変更する場合があります。