



ひつけ	いろ	しょうき	https://school.iga.ed.jp/lunch/elementary/	端午の節句献立
その日のメニュー (もりつけ図)	みどり	おおきなおわん ・ごはん ・うどん、ラーメン	 伊賀市教育委員会のホームページにて、献立表を公開しています。「献立詳細」をみると、それぞれの料理に使う材料がわかります。ご利用ください。	 エネルギー たんぱくしつ しつ 573 kcal 18.7 g 12.9 g
エネキー たんぱくしつ しつ kcal g g	オレンジ	おおきなおさら ・パン ・カレーライス、チャーハン		エネルギー たんぱくしつ しつ 573 kcal 18.7 g 12.9 g
あか 血や肉、骨になる食品		ちいさなおわん ・みそしる、スープ ・にももの、サラダ		き ぎゅうにゅう こうやどうふ あぶらあげ どうふ、のり
き 熱や力のもとになる食品		ちいさなおさら ・フライ、からあげ、やきざかな ・あえもの、サラダ、くだもの		みどり ほししいたけ にんじん たけのこ ごぼう だいこん ねぎ

4 みどりの日 5 こどもの日 6 振替休日 7 8

5月1日は端午の節句献立です。

端午の節句のおはなし

5月5日は端午の節句です。端午の節句は子どもたちの健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いする風習があります。また、別名で「菖蒲の節句」ともい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、厄をはらう風習もあります。

ちまきは、ちがやや笹の葉などで、米やもちを包んで蒸したりゆでたりしたものです。中国から伝わった食べ物で、地域によって包む葉や作り方はさまざまです。

牛乳	香味漬け	牛乳	ほうれんそうの信田和え
ちくわお好み焼き(2こ)	白ごはん 豆腐のみそ汁	菱ごはん 若竹汁	
エネルギー たんぱくしつ しつ 573 kcal 21.8 g 17.1 g	エネルギー たんぱくしつ しつ 564 kcal 30.0 g 15 g	エネルギー たんぱくしつ しつ 564 kcal 30.0 g 15 g	エネルギー たんぱくしつ しつ 564 kcal 30.0 g 15 g
あか ぎゅうにゅう ちくわ あおのり かつおぶし どうふ みそ	あか ぎゅうにゅう ちくわ あおのり かつおぶし どうふ みそ	あか ぎゅうにゅう さけ みそ わかめ あぶらあげ かつおぶし どうふ	あか ぎゅうにゅう さけ みそ わかめ あぶらあげ かつおぶし どうふ
き こめ ノンエッグマヨネーズ ごま	き こめ ノンエッグマヨネーズ ごま	き こめ おおむぎ さとう	き こめ おおむぎ さとう
みどり キャベツ しょうが にんじん たまねぎ ねぎ	みどり キャベツ しょうが にんじん たまねぎ ねぎ	みどり ほうれんそう キャベツ たけのこ えのきたけ	みどり ほうれんそう キャベツ たけのこ えのきたけ

11	12	13 ②いがスマイル給食②	14	15 ②いがスマイル給食②
 エネルギー たんぱくしつ しつ 624 kcal 22.6 g 20.7 g	 エネルギー たんぱくしつ しつ 554 kcal 25.1 g 15.1 g	 エネルギー たんぱくしつ しつ 631 kcal 23.9 g 22.3 g	 エネルギー たんぱくしつ しつ 596 kcal 23.1 g 18.5 g	 エネルギー たんぱくしつ しつ 663 kcal 25 g 22.3 g
あか ぎゅうにゅう とり けいらん	あか ぎゅうにゅう さけ わかめ	あか ぎゅうにゅう とり	あか ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	あか ぎゅうにゅう ぎゅうにく
き こめ あぶら パター さとう	き こめ おおむぎ ごま	き コッペパン スパゲティ オリーブ	き こめ あぶら ごんにやく	き こめ あぶら ごんにやく
みどり にんにく たまねぎ にんじん ぎゅうり	みどり みえんどう ごまつな キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ	みどり セロリ たまねぎ マッシュルーム しめじ にんじん アスパラガス キャベツ きゅうり りんごジャム	みどり しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし	みどり にんにく にんじん たまねぎ もやし キャベツ にら まつちや

18	19	20	21	22 ②いがスマイル給食②
 エネルギー たんぱくしつ しつ 573 kcal 27.6 g 14.5 g	 エネルギー たんぱくしつ しつ 588 kcal 26.5 g 18 g	 エネルギー たんぱくしつ しつ 650 kcal 28.7 g 23.7 g	 エネルギー たんぱくしつ しつ 597 kcal 24.3 g 17.1 g	 エネルギー たんぱくしつ しつ 600 kcal 23.6 g 17.9 g
あか ぎゅうにゅう かつお みそ	あか ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	あか ぎゅうにゅう いか	あか ぎゅうにゅう みそ さとう	あか ぎゅうにゅう ぎゅうにく
き こめ だんぷん あぶら さとう	き こめ おおむぎ あぶら さとう	き ベーコン	き こめ さとう あぶら	き こめ おおむぎ あぶら
みどり しょうが キャベツ きゅうり	みどり にんにく しょうが キムチ ほうれんそう	みどり スナックえんどう キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	みどり きのめ チンゲンさい キャベツ しょうが ごぼう にんじん	みどり たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ

25	26	27	28	29
 エネルギー たんぱくしつ しつ 600 kcal 25 g 18.2 g	 エネルギー たんぱくしつ しつ 660 kcal 24.4 g 23.5 g	 エネルギー たんぱくしつ しつ 630 kcal 28.0 g 19.1 g	 エネルギー たんぱくしつ しつ 646 kcal 22.7 g 22.2 g	 エネルギー たんぱくしつ しつ 549 kcal 20.5 g 15.1 g
あか ぎゅうにゅう さば	あか ぎゅうにゅう とり	あか ぎゅうにゅう ぶたにく	あか ぎゅうにゅう ぎゅうにく	あか ぎゅうにゅう わかさぎ
き こめ ごま あぶら	き こめ おおむぎ てんぷん	き ミルクパン あぶら	き こめ あぶら さとう	き こめ おおむぎ てんぷん
みどり キャベツ きゅうり しそ	みどり しょうが にんにく きりぼしだいこん	みどり にんにく セロリ にんにく たまねぎ ビーマン	みどり にんにく しょうが セロリ たまねぎ	みどり にんじん もやし しょうが

※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。