



月	火	水	木	金
いろ	しょっき	1	2	3 ⑤いがスマイル給食⑤
みどり	おおきなおわん ・ごはん ・うどん、ラーメン おおきなおさら ・パン ・カレーライス、チャーハン	牛乳 コールスロー 鮭の菜の花オイル焼き ミルクパン ミネストローネ	牛乳 茹でとうもろこし 1.2ねん→2こ 3ねん→3こ 厚揚げのカレーあんかけ 白ごはん 五目きんぴら	牛乳 モロヘイヤのおかか和え 伊賀半しぐれごはん じゃがいものみそ汁
オレンジ	ちいさなおわん ・みそしる、スープ ・にもの、サラダ 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	エネルギー たんぱく質 しじふ 594 kcal 30.7 g 22.7 g あか きゅうにゅう さげ ぶたにく き ミルクパン ノンエッグマヨネーズ パンこ なのはなオイル あぶら さとう じゃがいも みどり キャベツ にんじん きゅうり セロリ にんにく たまねぎ トマト トマト	エネルギー たんぱく質 しじふ 609 kcal 22.1 g 18.5 g あか きゅうにゅう ぶたにく あつあげ き こめ あぶら さとう でんぶん こんにやく ごまあぶら ごま みどり にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ しょうが ねぎ とうもろこし ごぼう	エネルギー たんぱく質 しじふ 610 kcal 25 g 18.5 g あか きゅうにゅう きゅうにく かつおぶし あぶらあげ みそ き こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも みどり しょうが ごぼう モロヘイヤ もやし にんじん たまねぎ ねぎ
6	7セタこんだて ⑤いがスマイル給食⑤	8	9	10 ⑤いがスマイル給食⑤
牛乳 ひじきサラダ 鮭ふりかけ 白ごはん 肉じゃがのうま煮	牛乳 オクラときゅうりの甘酢和え 鯖の七味焼き 麦ごはん セタそうめん汁	牛乳 マカロニグラタン 黒糖パン ピーンズサラダ	牛乳 ビリさらきゅうり メルルサのフライ・ソース 白ごはん 沢煮うどん	牛乳 アスパラサラダ ごはんにかけてたべよう！ 夏野菜のカレーライス
エネルギー たんぱく質 しじふ 588 kcal 21.2 g 14.4 g あか きゅうにゅう とりにく ひじき さげフレック き こめ あぶら じゃがいも さとう こんにやく ごまあぶら ごま ほししいたけ にんじん たまねぎ みどり コーン キャベツ	エネルギー たんぱく質 しじふ 595 kcal 24.9 g 18 g あか きゅうにゅう さげ き こめ おおむぎ ごま さとう ごまあぶら そうめん みどり オクラ にんじん きゅうり だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 しじふ 633 kcal 25.6 g 22.4 g あか きゅうにゅう とりにく チーズ だいず き こくとうパン あぶら マカロニ パター こめこ パンこ さとう みどり にんじん たまねぎ コーン キャベツ	エネルギー たんぱく質 しじふ 587 kcal 24.8 g 17.1 g あか きゅうにゅう メルルサ ぶたにく き こめ ごむぎこ でんぶん あぶら パンこ さとう ごまあぶら こんにやく きゅうり ごぼう にんじん みどり だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 しじふ 666 kcal 21.4 g 22.9 g あか きゅうにゅう ぎゅうにく き こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ パター みどり にんにく しょうが セロリ たまねぎ なす にんじん トマト キャベツ アスパラガス
13	14	15	16	https://school.iga.ed.jp/lunch/elementary/ 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。
牛乳 チンゲン菜の磯辺和え わかさぎの揚げがらめ 白ごはん かぼちゃのみそ汁	牛乳 中華コーンサラダ 麦ごはん マーボーナス	牛乳 すもも 粉ふきいも コッペパン チリコンカン	牛乳 小松菜のごま和え 鶏肉の塩から揚げ（2こ） 白ごはん 冬瓜のすまし汁	
エネルギー たんぱく質 しじふ 548 kcal 20.5 g 14.3 g あか きゅうにゅう わかさぎ のり あぶらあげ みそ こめ でんぶん あぶら さとう き チンゲンさい キャベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ えのきたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 しじふ 602 kcal 22.1 g 19.4 g あか きゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ き こめ おおむぎ あぶら ラード さとう でんぶん ごまあぶら こんにやく みどり なす にんにく しょうが ねぎ キャベツ にんじん コーン	エネルギー たんぱく質 しじふ 593 kcal 27.9 g 18.7 g あか きゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず き コッペパン あぶら じゃがいも みどり にんにく セロリ にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム ピーマン すもも	エネルギー たんぱく質 しじふ 617 kcal 23.7 g 23.2 g あか きゅうにゅう とりにく とうふ き こめ ごまあぶら でんぶん あぶら ごま みどり しょうが にんにく こまつな キャベツ にんじん とうがん えのきたけ	

7月の行事&記念日 3択クイズ

7/2 ころ半夏生

Q. 農家にとって、この日は何の目安になっている？

① 畑を耕す ② 田植えを終える ③ 稲刈りをする

7/2 うどんの日

Q. うどんの食感がしっかりしていて弾力があることを何という？

① アタマがいい ② コシが強い ③ アシが遠い

7/7 セタ

Q. セタに食べる習慣があるそうめんは、何からできている？

① 小麦粉 ② 米 ③ とうふ

7/10 納豆の日

Q. 納豆は何を発酵させたもの？

① ダイズ ② アズキ ③ ビーナッツ

7月下旬ごろ 土用の丑の日

Q. この日に食べる習慣があるうなぎは、どこでたまごを産む？

① 川の上流 ② 湖 ③ 深い海

7/27 スイカの日

Q. スイカを漢字で書くと？

① 西瓜 ② 南瓜 ③ 冬瓜

こたえ
 半夏生=② うどんの日=② セタ=① 納豆の日=① 土用の丑の日=③
 スイカの日=①(南瓜はかぼちゃ、冬瓜はとうがん)

