



★給食リクエスト★

6年生を対象に給食リクエストアンケートを実施しました。11月から3月まで、リクエストにお応えした献立を実施していきます！リクエストメニューには、「★」がついていて、その日の欄に学校名が書いてあります。

12/5(火)は毎年人気の「津ぎょうざ」が登場します☆
「せいわにし、つけ、あやま1くみ・2くみ、おおやまだ」よりリクエスト！大人気のあのメニューは、いつかな？？
これからもおたのしみに♪



月	火	水	木	金
	★給食リクエスト★		ひつけ	1
	6年生を対象に給食リクエストアンケートを実施しました。11月から3月まで、リクエストにお応えした献立を実施していきます！リクエストメニューには、「★」がついていて、その日の欄に学校名が書いてあります。		その日のメニュー (もりつけ図)	牛乳 ほうれんそうのごまあえ 鯖のカレー焼き 麦ごはん じゃがいものみそ汁
	12/5(火)は毎年人気の「津ぎょうざ」が登場します☆ 「せいわにし、つけ、あやま1くみ・2くみ、おおやまだ」よりリクエスト！大人気のあのメニューは、いつかな？？ これからもおたのしみに♪		エネルギー たんぱくしつ ししつ kcal g g 584 kcal 26.2 g 18.2 g	エネルギー たんぱくしつ ししつ kcal g g 584 kcal 26.2 g 18.2 g
	あか 血や肉、骨になる食品		あか きゅうにゅう さば みそ	あか きゅうにゅう さば みそ
	き 熱や力のもとになる食品		き こめ おぎ ごま じゃがいも	き こめ おぎ ごま じゃがいも
	みどり からだの調子をととのえる食品		みどり からだの調子をととのえる食品	みどり ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ ねぎ
4	5	6	7	8
牛乳 ポテトサラダ 麦ごはん おやこ煮 エネルギー たんぱくしつ ししつ kcal g g 669 kcal 24.7 g 22.5 g	牛乳 ★津ぎょうざ★ 麦ごはん 中華野菜スープ エネルギー たんぱくしつ ししつ kcal g g 646 kcal 25.8 g 20.1 g	牛乳 花野菜サラダ 麦ごはん 黒糖パン チリコンカン エネルギー たんぱくしつ ししつ kcal g g 586 kcal 28.9 g 19.3 g	牛乳 ★みかん★ 麦ごはん マーボー豆腐 エネルギー たんぱくしつ ししつ kcal g g 624 kcal 25.5 g 19.3 g	牛乳 小松菜のからしあえ 麦ごはん ちくわの磯辺揚げ(2こ)★ エネルギー たんぱくしつ ししつ kcal g g 658 kcal 24.5 g 19.8 g
あか きゅうにゅう とりにつく けいらん のり	あか きゅうにゅう ぶたにつく とりにつく ちりめんじゃこ かつおぶし	あか きゅうにゅう ぶたにつく ベーコン だいた	あか きゅうにゅう ぶたにつく ベーコン だいた	あか きゅうにゅう ちくわ あおのり とりにつく だいた
き こめ おぎ あぶら こんにやく さとう てんぷん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	き こめ おぎ ごまあぶら きょうざのかわ あぶら てんぷん ごま	き こくどうパン あぶら さとう	き こめ ラード さとう てんぷん ごまあぶら ごま	き こめ おぎ こめさ てんぷん あぶら さとう こんにやく
みどり しめじ ねぎ きゅうり	みどり にんにく しょうが にら たまねぎ にんじん ちんげんさい	みどり マッシュルーム ピーマン カブツブツ フロッキー	みどり きゅうり にんじん キャベツ みかん	みどり こまつな キャベツ にんじん ほししいたけ ごぼう
11	12	13	14	15
牛乳 ごぼうサラダ 麦ごはん 芭蕉ねぎのみそ汁 エネルギー たんぱくしつ ししつ kcal g g 588 kcal 21.9 g 16.4 g	牛乳 ★きゅうりの酢の物★ 麦ごはん 伊賀牛肉じゃが エネルギー たんぱくしつ ししつ kcal g g 609 kcal 21.5 g 14.9 g	牛乳 そえ野菜 ソース 麦ごはん あじのフライ エネルギー たんぱくしつ ししつ kcal g g 614 kcal 29.0 g 21.7 g	牛乳 春菊と白菜のごまあえ 麦ごはん つぼ漬け エネルギー たんぱくしつ ししつ kcal g g 577 kcal 22.1 g 17.4 g	牛乳 フレンチサラダ 麦ごはん ごはんにかけてたべよう！ エネルギー たんぱくしつ ししつ kcal g g 673 kcal 20.6 g 23.4 g
あか きゅうにゅう わかさぎ どうふ みそ わかめ	あか きゅうにゅう わかさぎ わかめ さけフレク	あか きゅうにゅう あじ ベーコン	あか きゅうにゅう あつあげ ちくわ うずらたまご みそ	あか きゅうにゅう とりにつく なまクリーム
き こめ おぎ てんぷん あぶら さとう ごま	き こめ おぎ あぶら じゃがいも こんにやく さとう はるさめ ごま	き ミルクパン こめさ てんぷん あぶら パン ペンネ	き こめ さとう こんにやく ごま	き こめ おぎ じゃがいも パター あぶら こめさ さとう
みどり ごぼう コーン キャベツ にんじん だいこん しろねぎ	みどり にんじん たまねぎ なましいたけ きゅうり	みどり キャベツ にんじん たまねぎ	みどり だいこん ほくさい しゅんぎく つぼづけ	みどり にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり
18	19	20	21	
牛乳 冬至かぼちゃ 麦ごはん 鶏肉のゆずソースかけ(2こ) 減量麦ごはん けんちん汁 エネルギー たんぱくしつ ししつ kcal g g 662 kcal 24.8 g 24.5 g	牛乳 なばなの磯辺和え 麦ごはん 鯖のごま焼き エネルギー たんぱくしつ ししつ kcal g g 567 kcal 25.5 g 14.7 g	牛乳 ★みかん★ 麦ごはん クリームスパゲティ エネルギー たんぱくしつ ししつ kcal g g 627 kcal 24.0 g 22.4 g	牛乳 ★スイートポテト★ 麦ごはん ★うえのきた・にしつけ★ エネルギー たんぱくしつ ししつ kcal g g 551 kcal 18.2 g 16.4 g	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。
あか きゅうにゅう とりにつく あぶらあげ どうふ	あか きゅうにゅう さわらのり	あか きゅうにゅう とりにつく なまクリーム	あか きゅうにゅう とりにつく ツナ ぶたにつく なまクリーム	
き こめ おぎ てんぷん あぶら さとう こんにやく ごまあぶら	き こめ おぎ ごま そうめん	き コッペパン スパゲティ あぶら オリーブあぶら こめ パター さとう	き こめ あぶら さつまいも さとう パター たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	
みどり ゆず かぼちゃ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	みどり なばな ほくさい にんじん だいこん ねぎ	みどり セロリ たまねぎ マッシュルーム しめじ キャベツ にんじん みずな みかん	みどり セロリ にんにく トマトみずな キャベツ	

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日です。昔の人は太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日はは力をつけるものを食べ、ゆず湯で身を清めて幸運を呼び込みました。



冬休みを元気に過ごすためのポイント

- ★こまめに手を洗う
- ★早寝・早起きを心がける
- ★冬が旬の野菜や果物を取り入れる
- ★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる
- ★適度に体を動かす

※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。