



<p>あけましておめでとうございます!</p> <p>手洗い達人 今年は大ついでに給食の「たっぴ」を目指そう</p> <p>盛り付け達人 よい姿勢達人</p> <p>お皿ピカピカ達人 はし使い達人 後片付け達人</p>	<p>10</p> <p>牛乳 ぼんかん</p> <p>ツナサラダ</p> <p>ツナサラダドッグ 冬野菜のポトフ</p> <p>減量白ごはん 雑煮</p>	<p>11 お正月こんだて</p> <p>牛乳 黒豆 紅白なます</p> <p>ぶりの照り焼き</p> <p>減量白ごはん 雑煮</p>	<p>12</p> <p>★せいわにし おみやまだ★</p> <p>牛乳</p> <p>★フライドポテト★</p> <p>中華飯</p>																																																									
<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しじふ</td></tr> <tr><td>549 kcal</td><td>21.2 g</td><td>20.0 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	しじふ	549 kcal	21.2 g	20.0 g	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しじふ</td></tr> <tr><td>589 kcal</td><td>25.7 g</td><td>18.4 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	しじふ	589 kcal	25.7 g	18.4 g	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しじふ</td></tr> <tr><td>598 kcal</td><td>23.4 g</td><td>19.1 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	しじふ	598 kcal	23.4 g	19.1 g																																								
エネルギー	たんぱく質	しじふ																																																										
549 kcal	21.2 g	20.0 g																																																										
エネルギー	たんぱく質	しじふ																																																										
589 kcal	25.7 g	18.4 g																																																										
エネルギー	たんぱく質	しじふ																																																										
598 kcal	23.4 g	19.1 g																																																										
<table border="1"> <tr><td>あか</td><td>きゅうにゆう</td><td>いかに</td><td>ふたにく</td><td>ペーコン</td></tr> <tr><td>き</td><td>こっぺパン</td><td>ノンエッグマヨネーズ</td><td>さとう</td><td>あぶら</td><td>じゃがいも</td></tr> <tr><td>みどり</td><td>キャベツ</td><td>きゅうり</td><td>たまねぎ</td><td>セロリ</td><td>にんじん</td><td>かぶ</td><td>ブロッコリー</td><td>ぼんかん</td></tr> </table>	あか	きゅうにゆう	いかに	ふたにく	ペーコン	き	こっぺパン	ノンエッグマヨネーズ	さとう	あぶら	じゃがいも	みどり	キャベツ	きゅうり	たまねぎ	セロリ	にんじん	かぶ	ブロッコリー	ぼんかん	<table border="1"> <tr><td>あか</td><td>きゅうにゆう</td><td>ぶりに</td><td>くらだいず</td><td>とうふ</td></tr> <tr><td>き</td><td>こめ</td><td>さとう</td><td>ごま</td><td>さといも</td><td>もち</td></tr> <tr><td>みどり</td><td>きんとき</td><td>にんじん</td><td>にんじん</td><td>だいこん</td><td>はくさい</td><td>ねぎ</td></tr> </table>	あか	きゅうにゆう	ぶりに	くらだいず	とうふ	き	こめ	さとう	ごま	さといも	もち	みどり	きんとき	にんじん	にんじん	だいこん	はくさい	ねぎ	<table border="1"> <tr><td>あか</td><td>きゅうにゆう</td><td>ぶたにく</td><td>いか</td><td>うずらたまご</td></tr> <tr><td>き</td><td>こめ</td><td>おぎ</td><td>あぶら</td><td>てんぷん</td><td>じゃがいも</td></tr> <tr><td>みどり</td><td>にんにく</td><td>しょうが</td><td>ほしいたけ</td><td>にんじん</td><td>たけのこ</td><td>たまねぎ</td><td>はくさい</td><td>ねぎ</td></tr> </table>	あか	きゅうにゆう	ぶたにく	いか	うずらたまご	き	こめ	おぎ	あぶら	てんぷん	じゃがいも	みどり	にんにく	しょうが	ほしいたけ	にんじん	たけのこ	たまねぎ	はくさい	ねぎ
あか	きゅうにゆう	いかに	ふたにく	ペーコン																																																								
き	こっぺパン	ノンエッグマヨネーズ	さとう	あぶら	じゃがいも																																																							
みどり	キャベツ	きゅうり	たまねぎ	セロリ	にんじん	かぶ	ブロッコリー	ぼんかん																																																				
あか	きゅうにゆう	ぶりに	くらだいず	とうふ																																																								
き	こめ	さとう	ごま	さといも	もち																																																							
みどり	きんとき	にんじん	にんじん	だいこん	はくさい	ねぎ																																																						
あか	きゅうにゆう	ぶたにく	いか	うずらたまご																																																								
き	こめ	おぎ	あぶら	てんぷん	じゃがいも																																																							
みどり	にんにく	しょうが	ほしいたけ	にんじん	たけのこ	たまねぎ	はくさい	ねぎ																																																				

15

牛乳 そえ野菜 ソース

いかフライ

麦ごはん ミネストローネ

エネルギー	たんぱく質	しじふ
626 kcal	26.5 g	17.7 g

あか	きゅうにゆう	いかに	ぶたにく	ペーコン			
き	こめ	おぎ	こおぎ	てんぷん	あぶら	パンこ	じゃがいも
みどり	キャベツ	セロリ	にんにく	にんじん	たまねぎ	トマト	みず

16

牛乳 ごま酢和え

昆布の佃煮 うどんは「おおいおわん」

減量麦ごはん カレーうどん

エネルギー	たんぱく質	しじふ
596 kcal	21.9 g	14.4 g

あか	きゅうにゆう	ぶたにく	あぶら	あげ	こんぶ		
き	こめ	おぎ	あぶら	てんぷん	うどん	ごま	さとう
みどり	にんじん	たまねぎ	しろねぎ	キャベツ	もやし		

17 ★せいわがし★

牛乳 粉ふき芋

★ハンバーグ★てりやきソース

黒糖パン 白菜スープ

エネルギー	たんぱく質	しじふ
629 kcal	28.6 g	22.1 g

あか	きゅうにゆう	きゅうにゆう	きゅうにゆう	とりにく		
き	こくどうパン	パンこ	さとう	てんぷん	じゃがいも	あぶら
みどり	たまねぎ	にんじん	はくさい			

18

牛乳 こまつなとキャベツの磯辺和え

ちくわのパン粉焼き(2こ)

白ごはん ひじきの炒り煮

エネルギー	たんぱく質	しじふ
641 kcal	22.2 g	21.9 g

あか	きゅうにゆう	ちくわ	のり	とりにく	だいず	ひじき
き	こめ	あぶら	ノンエッグマヨネーズ	パンこ	こんにやく	さとう
みどり	パセリ	こまつな	キャベツ	ごぼう	にんじん	

19

牛乳 しおキャベツ

ししゃものから揚げ(2はん)

麦ごはん わかめのみそ汁

エネルギー	たんぱく質	しじふ
556 kcal	22.7 g	15.4 g

あか	きゅうにゆう	ししゃも	とうふ	わかめ	みそ		
き	こめ	おぎ	てんぷん	あぶら	ごま	あぶら	ごま
みどり	キャベツ	たまねぎ	えのきたけ	ねぎ			

22

牛乳 ゆかり和え

鯖の西京焼き

麦ごはん れんこんきんぴら

エネルギー	たんぱく質	しじふ
589 kcal	24.0 g	18.2 g

あか	きゅうにゆう	さば	みそ	ぶたにく				
き	こめ	おむ	さとう	あぶら	こんにやく	ごま	あぶら	ごま
みどり	キャベツ	きゅうり	しょうが	れんこん	にんじん			

23 いがスマイル給食

牛乳 なばなのごま和え

豆腐田楽

麦ごはん 牛汁

エネルギー	たんぱく質	しじふ
613 kcal	26.1 g	19.1 g

あか	きゅうにゆう	みそ	とうふ	あぶら	あげ	
き	こめ	おむ	さとう	ごま		
みどり	なばな	はくさい	ごま	ごま	だいにん	しろねぎ

24 給食週間【北海道】

牛乳 ビーンズサラダ

ザンギ

ミルクパン ポテトスープ

エネルギー	たんぱく質	しじふ
632 kcal	27.3 g	26.9 g

あか	きゅうにゆう	とりにく	だいず	ペーコン			
き	ミルクパン	おむ	ご	てんぷん	あぶら	さとう	じゃがいも
みどり	しょうが	にんにく	キャベツ	にんじん	たまねぎ	パセリ	

25 給食記念日

牛乳 白菜とたくあん浅漬け

鮭の塩焼き

白ごはん すいとん

エネルギー	たんぱく質	しじふ
550 kcal	26.0 g	12.2 g

あか	きゅうにゆう	さけ	あぶら	あげ	みそ	
き	こめ	すいとん				
みどり	はくさい	にんじん	たくあん	づけ	だいにん	ねぎ

26 給食週間【山形県】

牛乳 もやしとツナのおえもの

五目ごはん 芋煮

エネルギー	たんぱく質	しじふ
563 kcal	22.2 g	15.3 g

あか	きゅうにゆう	とりにく	あぶら	あげ	ツナ	ぶたにく		
き	こめ	あぶら	さとう	ごま	あぶら	こんにやく		
みどり	なま	しいたけ	しめじ	にんじん	キャベツ	もやし	ごぼう	ねぎ

29 給食週間【三重県】

牛乳 いがスマイル給食

でっちようかん

伊賀肉ごぼうごはん 卵スープ

エネルギー	たんぱく質	しじふ
583 kcal	22.2 g	15.2 g

あか	きゅうにゆう	きゅうにゆう	けいらん	こしあん	こなかんてん			
き	こめ	おむ	あぶら	さとう	ごま	てんぷん		
みどり	しょうが	ごぼう	にんじん	たまねぎ	なま	しいたけ	はくさい	ねぎ

30 給食週間【岐阜県】

牛乳 ごぼうサラダ

麦ごはん 鶏ちゃん

エネルギー	たんぱく質	しじふ
599 kcal	22.2 g	18.5 g

あか	きゅうにゆう	とりにく	みそ					
き	こめ	おむ	あぶら	さとう	ごま			
みどり	にんにく	にんじん	たまねぎ	もやし	キャベツ	ピーマン	ごぼう	コーン

31 ひづけ

牛乳 ドレッシングサラダ

コッペパン かぶの豆乳クリームシチュー

エネルギー	たんぱく質	しじふ
590 kcal	23.0 g	22.8 g

あか	きゅうにゆう	とりにく	とうにゆう	なま	クリーム			
き	コッペパン	じゃがいも	あぶら	バター	こむ	ご	さとう	
みどり	セロリ	たまねぎ	にんじん	かぶ	コーン	パセリ	キャベツ	きゅうり

その日のメニュー (もりつけ図)

みどりのメニュー

- 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
- ちいさなおわん ・みそしる、スープ ・にも、サラダ
- ちいさなおさら ・フライ、からあげ、やさかな、あえもの、サラダ、くだもの

いろ

しよつき

みどりのメニュー

- 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
- ちいさなおわん ・みそしる、スープ ・にも、サラダ
- ちいさなおさら ・フライ、からあげ、やさかな、あえもの、サラダ、くだもの

★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。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。

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。ご活用ください。

集中力を高める食事とは?

勉強を効率よくするするには、早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてからとりかかるとよいです!一日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんは脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。脳が活性化するには、よくかむことも重要です!スープやゼリー飲料などで済ませず、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。

果物 牛乳・乳製品 主食 主菜 副菜 (汁物含む)

給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。

※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。