



月	火	水	木	金
ひつけ	3/3 ひな祭り			1 ひなまつりこんだて
その日のメニュー (もりつけ図)	3月3日は「ひなまつり」 こどもの健やかな成長を願って、お祝いする日本の伝統行事です。行事食としては、ちらしずしやはまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物があります。			★せいわひがし★ 牛乳 きざみのり ★ももゼリー★ ひな寿司 卵スープ
エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g	エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g			エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g
あか 血や肉、骨になる食品	あか きゅうにゅう どうふ だいず おおのり	あか きゅうにゅう きゅうにく だいず	あか きゅうにゅう ぶたにく チーズ どうふ もずく	あか きゅうにゅう ぶたにく じゃがいも のり
き 熱や力のもとになる食品	き こめ おぎ さとう あぶら こんにやく	き こめ おぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	き こめ あぶら さとう ごまあぶら	き こめ おぎ さとう じゃがいも こんにやく さとう
みどり からだの調子をとのえる食品	みどり こまつな キャベツ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	みどり にんにく にんじん たまねぎ もやし キャベツ いら てこぼん	みどり フロツコリー にんじん たまねぎ パセリ	みどり セロリ にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトみずい キャベツ ねぎ
4	5. いがスマイル給食	6	7 ★にしつけ★	8
牛乳 小松菜とキャベツの磯辺和え 豆腐田楽 麦ごはん 沢煮椀	牛乳 でこぼん 青のりピーズ 麦ごはん 伊賀肉と野菜のスタミナ炒め	牛乳 添えフロツコリー オーロラソース サーモンフライ ミルクパン ポテトスープ	牛乳 (ミンチ キャベツ チーズ) ごぼん→ミンチ→キャベツ→チーズのじゅんにかけよう! ★タコライス★ もずくスープ	牛乳 ゆかり和え ししやものごま焼き(2はん) 麦ごはん じゃがいものうま煮
エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g	エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g	エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g	エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g	エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g
あか きゅうにゅう どうふ みそ のり ぶたにく	あか きゅうにゅう きゅうにく だいず おおのり	あか きゅうにゅう さけ ベーコン	あか きゅうにゅう ぶたにく チーズ どうふ もずく	あか きゅうにゅう ししやも ぶたにく
き こめ おぎ さとう あぶら こんにやく	き こめ おぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	き ミルクパン こむぎ ノンエッグマヨネーズ でんぶん あぶら パンこ さとう じゃがいも	き こめ あぶら さとう ごまあぶら	き こめ おぎ ごま あぶら じゃがいも こんにやく さとう
みどり こまつな キャベツ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	みどり にんにく にんじん たまねぎ もやし キャベツ いら てこぼん	みどり フロツコリー にんじん たまねぎ パセリ	みどり セロリ にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトみずい キャベツ ねぎ	みどり キャベツ きゅうり ほししいたけ にんじん たまねぎ
11. いがスマイル給食	12	13	14 卒業お祝いこんだて	15 ★ふちゅう・なかせ うえのみなみ・みぶの あやま2くみ★
牛乳 和風サラダ ごはんにかけて★みぶの★ ★カレーライス★	牛乳 ほうれんそうのごま和え 鱈の香草焼き 麦ごはん ひじきの炒り煮	牛乳 ポテトミートグラタン 黒糖バンドレッシングサラダ	牛乳 大根サラダ 鯛の塩焼き お祝い赤飯 小松菜のみそ汁	牛乳 ナムル ★鶏肉のから揚げ(2こ)★ 麦ごはん 中華豆腐スープ
エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g	エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g	エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g	エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g	エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g
あか きゅうにゅう わかめ	あか きゅうにゅう あじ とりにく だいず ひじき	あか きゅうにゅう ぶたにく チーズ	あか きゅうにゅう たい あずき かつおぶし あぶらあげ みそ	あか きゅうにゅう とうりにく
き こめ おぎ あぶら バター じゃがいも こむぎ こんにやく さとう ごまあぶら	き こめ おぎ パンこ なのはなあぶら さとう ごま こんにやく さとう	き こくどうパン あぶら こむぎこ じゃがいも パンこ さとう	き こめ もちこめ ごま ノンエッグマヨネーズ	き こめ おぎ でんぶん あぶら ごまあぶら
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 コーン	みどり パセリ ほうれんそう もやし ごぼう にんじん	みどり にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん	みどり たいこん にんじん みずな たまねぎ こまつな	みどり しょうが にんにく ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ キンゲンサイ
18 卒業式	19	20 春分の日	21	★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。
ご卒業おめでとう ございます！ これから食べることを大切にしてください！	牛乳 キャベツときゅうりの葉漬け ちくわのカレー揚げ(2こ) 麦ごはん じゃがいものみそ汁	2023年度 リクエスト 結果 1位 あげパン 2位 からあげ 津ぎょうざ 3位 豚キムチ スイートポテト フライドポテト ラーメン	牛乳 清見オレンジ いり卵 チキンライス ポトフ	
エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g	エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g	エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g	エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g	
あか あぶらあげ みそ	あか きゅうにゅう ちくわ	あか きゅうにゅう ぶたにく	あか きゅうにゅう とうりにく けいらん ベーコン	
き こめ おぎ こむぎこ でんぶん あぶら ごま じゃがいも	き こめ おぎ こむぎこ でんぶん あぶら ごま じゃがいも	き こめ おぎ こむぎこ でんぶん あぶら ごま じゃがいも	き こめ あぶら バター さとう じゃがいも	
みどり キャベツ きゅうり しょうが にんじん たまねぎ ねぎ	みどり にんじん たまねぎ ねぎ	みどり にんにく たまねぎ にんじん	みどり セロリ きよみオレンジ	



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。

給食から、どんなことを学びましたか？



卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。みなさんは給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？  
今年度の給食もあと少して終わりです。この1年をふりかえるとともに、のこりの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



※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。