2024ねん4がつ きゅうしょくこんだてひょう いがっこ給食センター元気

月	火	水	木	金
入学・進級おめでとう		10	11	12 お祝いこんだて
15 ☺いがスマイル給食☺	16 お花見こんだて	17	18	19
22	23	24 ☺いがスマイル給食☺	25	26
29 昭和の日	30	ひづけ	いろ	しょっき

入学・進級おめでとう

ご入学・ご進級おめでとうございます！4月は、新しい生活への期待に胸をふくらませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかり食べてから登校することが大切です。

10

牛乳　りんごゼリー　フライドポテト　減量ミルクパン　ポークビーンズ

	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
	639 kcal	26.5 g	23.2 g
あか	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　こなかんてん		
き	ミルクパン　あぶら じゃがいも　さとう		
みどり	にんにく　セロリ　にんじん　たまねぎ トマトみずに　りんごジュース		

11

牛乳　チンゲンサイの中華和え　白ごはん　マーボー豆腐

	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
	597 kcal	25.0 g	19.2 g
あか	ぎゅうにゅう　ぶたにく とうふ　みそ		
き	こめ　ラード　さとう でんぷん　ごまあぶら		
みどり	にんにく　しょうが　ねぎ　チンゲンサイ キャベツ　にんじん　コーン		

12 お祝いこんだて

牛乳　ほうれんそうの磯辺和え　鯛の塩焼き　麦ごはん　じゃがいものうま煮

	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
	623 kcal	28.6 g	15.6 g
あか	ぎゅうにゅう　たい のり　ぶたにく		
き	こめ　おおむぎ　あぶら じゃがいも　こんにゃく　さとう		
みどり	ほうれんそう　もやし ほししいたけ　にんじん　たまねぎ		

15 ☺いがスマイル給食☺

牛乳　切干大根とツナのサラダ　ごはんに かけて 食べよう！　カレーライス

	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
	667 kcal	22.1 g	13.0 g
あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにく　ツナ		
き	こめ　おおむぎ　あぶら　じゃがいも バター　こむぎこ　さとう　ごま		
みどり	にんにく　しょうが　セロリ　たまねぎ にんじん　きりぼしだいこん　きゅうり		

16 お花見こんだて

牛乳　花見だんご　小松菜と白菜の和えもの　たけのこごはん　豆腐のみそ汁

	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
	589 kcal	21.2 g	15.1 g
あか	ぎゅうにゅう　とりにく あぶらあげ　とうふ　みそ		
き	こめ　あぶら はなみだんご		
みどり	たけのこ　にんじん　こまつな はくさい　たまねぎ　ねぎ		

17

牛乳　ベーコンポテト　鰺の菜の花オイル焼き　黒糖パン　野菜スープ

	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
	616 kcal	30.2 g	21.8 g
あか	ぎゅうにゅう　あじ ベーコン　とりにく		
き	こくとうパン　ノンエッグマヨネーズ パンこ　あぶら　なのはなあぶら　じゃがいも		
みどり	たまねぎ　にんじん キャベツ		

18

牛乳　焼きうどん　小魚ふりかけ　減量白ごはん　ゆかり和え

	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
	561 kcal	22.2 g	11.6 g
あか	ぎゅうにゅう　ぶたにく かつおぶし　ちりめんじゃこ		
き	こめ　あぶら うどん　ごま		
みどり	キャベツ　しょうが　にんじん たまねぎ　きゅうり		

19

牛乳　小松菜のごま和え　ちくわの天ぷら(2こ)　麦ごはん　わかめのみそ汁

	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
	608 kcal	21.2 g	18.6 g
あか	ぎゅうにゅう　ちくわ とうふ　みそ　わかめ		
き	こめ　おおむぎ　こむぎこ でんぷん　あぶら　ごま		
みどり	こまつな　キャベツ　にんじん たまねぎ　えのきたけ　ねぎ		

22

牛乳　しおキャベツ　鯖のカレー焼き　麦ごはん　卵スープ

	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
	602 kcal	26.9 g	20.9 g
あか	ぎゅうにゅう　さば けいらん		
き	こめ　おおむぎ　あぶら ごまあぶら　ごま　でんぷん		
みどり	キャベツ　にんじん たまねぎ　ねぎ		

23

牛乳　そえ野菜　ソース　鶏肉のねぎソースかけ(2こ)　減量麦ごはん　ふきとたけのこの煮物

	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
	667 kcal	26.8 g	26.4 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく　あつあげ		
き	こめ　おおむぎ　でんぷん あぶら　さとう		
みどり	キャベツ　しょうが　にんにく ねぎ　ふき　たけのこ　にんじん		

24 ☺いがスマイル給食☺

牛乳　アスパラのホワイトグラタン　いちごジャム　コッペパン　フレンチサラダ

	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
	618 kcal	23.6 g	21.3 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく　チーズ		
き	コッペパン　あぶら　マカロニ バター　こめこ　パンこ　さとう		
みどり	にんじん　たまねぎ　しめじ　コーン アスパラガス　キャベツ　きゅうり　いちごジャム		

25

牛乳　にんじんともやしのごま和え　さわらの竜田揚げ　白ごはん　ひじきの炒り煮

	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
	646 kcal	27.1 g	22.3 g
あか	ぎゅうにゅう　さわら とりにく　だいず　ひじき		
き	こめ　でんぷん　あぶら ごま　こんにゃく　さとう		
みどり	しょうが　にんじん もやし　ごぼう		

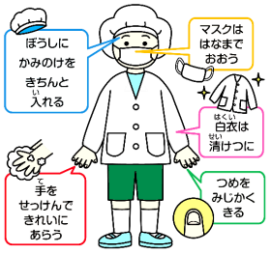
26

牛乳　セミノール　ピラフ　ポトフ

	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
	602 kcal	20.5 g	16.1 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく　ベーコン		
き	こめ　おおむぎ　あぶら バター　じゃがいも		
みどり	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム パセリ　セロリ　セミノール		

29 昭和の日

給食当番は みじたくを ととのえて
健康チェックをしましょう！



30

牛乳　そえ野菜　ソース　ししゃもフライ(2ほん)　麦ごはん　沢煮椀

	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
	598 kcal	23.2 g	17.1 g
あか	ぎゅうにゅう ししゃも　ぶたにく		
き	こめ　おおむぎ　こむぎこ　でんぷん パンこ　あぶら　こんにゃく		
みどり	キャベツ　ごぼう にんじん　だいこん　ねぎ		

ひづけ

その日のメニュー
（もりつけ図）

	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
	kcal	g	g
あか	血や肉、骨になる食品		
き	熱や力のもとになる食品		
みどり	からだの調子をととのえる食品		

いろ　しょっき

いろ	しょっき
みどり	おおきなおわん ・ごはん ・うどん、ラーメン
みどり	おおきなおさら ・パン ・カレーライス、チャーハン
オレンジ	ちいさなおわん ・みそしる、スープ ・にもの、サラダ
オレンジ	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

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。

元気の基本！ 早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんの効果

給食には、たくさんの学びが詰まっています

今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるように取り組んでいきます。学校給食へのご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

※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。