

2024ねん6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氣



3	4	5	6	7
<p>牛乳 青じそドレッシングサラダ</p> <p>いかのさらき揚げ</p> <p>麦ごはん こんにやくの炒め物</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しつ 582 kcal 24.6 g 16.1 g</p>	<p>牛乳 ごま酢和え</p> <p>つぼ漬け うどんは「おおいおわん」</p> <p>減量麦ごはん 五目うどん</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しつ 563 kcal 20.2 g 14.5 g</p>	<p>牛乳 マッシュポテト</p> <p>鮭のムニエル トマトソース</p> <p>黒糖パン 野菜スープ</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しつ 597 kcal 29.1 g 16.9 g</p>	<p>牛乳 ほうれんそうの信田和え</p> <p>小魚の佃煮</p> <p>白ごはん 肉じゃがのカレー煮</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しつ 622 kcal 25.7 g 16.7 g</p>	<p>牛乳 さくらんぼ(2こ)</p> <p>伊賀牛チャーハン 蓮花湯</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しつ 566 kcal 20.8 g 15.6 g</p>
<p>10</p> <p>牛乳 しおキャベツ</p> <p>ししやものから揚げ(2ほん)</p> <p>麦ごはん なすのみそ汁</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しつ 575 kcal 24.0 g 17.4 g</p>	<p>牛乳 もやしとツナの和えも</p> <p>きざみのり</p> <p>麦ごはん 親子煮</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しつ 627 kcal 25.9 g 19.9 g</p>	<p>牛乳 ビーンズサラダ</p> <p>コッペパン コーンクリームシチュー</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しつ 579 kcal 22.6 g 22.6 g</p>	<p>牛乳 小松菜とキャベツの磯辺和え</p> <p>鱈の梅みそ焼き</p> <p>白ごはん 沢煮桃</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しつ 552 kcal 25.7 g 15.0 g</p>	<p>牛乳 セサミビーンズ</p> <p>ごはんにかけてたべよう!</p> <p>中華飯</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しつ 658 kcal 28.1 g 20.7 g</p>
<p>17</p> <p>牛乳 切干大根とツナのサラダ</p> <p>ごはんにかけてたべよう!</p> <p>ドライカレー</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しつ 628 kcal 24.0 g 17.8 g</p>	<p>牛乳 モロヘイヤのごま和え</p> <p>トンテキ</p> <p>麦ごはん けんちん汁</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しつ 598 kcal 25.9 g 20.2 g</p>	<p>牛乳 ペンネミートグラタン</p> <p>メープルジャム</p> <p>コッペパン ポテトサラダ</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しつ 646 kcal 25.3 g 22.9 g</p>	<p>牛乳 わかめの酢の物</p> <p>ちくわのゆかり揚げ(2ほん)</p> <p>白ごはん かぼちゃのみそ汁</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しつ 623 kcal 20.7 g 19.1 g</p>	<p>牛乳 さやいんげんのごま酢和え</p> <p>厚揚げの肉みそかけ</p> <p>麦ごはん 五目きんぴら</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しつ 648 kcal 23.1 g 20.1 g</p>
<p>24 ◎いがスマイル給食◎</p> <p>牛乳 伊賀抹茶カップケーキ</p> <p>きゅうり漬け</p> <p>減量麦ごはん 伊賀豚肉と野菜の炒め物</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しつ 597 kcal 20.9 g 18.8 g</p>	<p>牛乳 チンゲン菜の中華和え</p> <p>小えびのチリソースかけ</p> <p>麦ごはん わかめスープ</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しつ 599 kcal 25.4 g 17.1 g</p>	<p>牛乳 メロン</p> <p>ベーコンポテト</p> <p>ミルクパン 鶏肉のトマト煮</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しつ 612 kcal 26.2 g 20.6 g</p>	<p>牛乳 そえ野菜 ソース</p> <p>鱈のフライ</p> <p>白ごはん ひじきの炒り煮</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しつ 636 kcal 25.2 g 20.0 g</p>	<p>牛乳 ミニトマト(2こ)</p> <p>中華コーンサラダ</p> <p>麦ごはん マーボー豆腐</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しつ 621 kcal 25.6 g 19.3 g</p>

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。

毎年6月は「食育週間」、毎月19日は「食育の日」

「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

食育で育てたい「食べる力」

- 1 心と身体の健康を維持できる
- 2 食事の重要性や楽しさを理解する
- 3 食べ物の選択や食事づくりができる
- 4 一緒に食べたい人がいる(社会性)
- 5 日本の食文化を理解し伝えることができる
- 6 食べ物のつくる人への感謝の心

その日のメニュー (もりつけ図)

みどり	おおいおわん ・ごはん ・うどん、ラーメン
みどり	おおいおさら ・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、サラダ
みどり	ちいさなおさら ・フライ、からあげ、やきそば ・あえもの、サラダ、くだもの

エネルギー たんぱくしつ 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

※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。