



月	火	水	木	金																														
<p>2 いがスマイル給食</p> <p>牛乳 わかめの酢の物</p> <p>★うえのきた★</p> <p>小麦ごはん ★伊賀牛肉じゃが★</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しじつ</td></tr> <tr><td>610 kcal</td><td>21.6 g</td><td>14.9 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	しじつ	610 kcal	21.6 g	14.9 g	<p>牛乳 小松菜と白菜の和えもの</p> <p>ちくわの磯辺揚げ(2こ)</p> <p>小麦ごはん 五目豆</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しじつ</td></tr> <tr><td>652 kcal</td><td>21.6 g</td><td>19.8 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	しじつ	652 kcal	21.6 g	19.8 g	<p>牛乳 レモンドレッシングサラダ</p> <p>黒糖パン チリコンカン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しじつ</td></tr> <tr><td>585 kcal</td><td>27.8 g</td><td>18.2 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	しじつ	585 kcal	27.8 g	18.2 g	<p>牛乳 ほうれんそうの信田和え</p> <p>ししゃものごま焼き(2ほん)</p> <p>白ごはん 芭蕉ねぎのみそ汁</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しじつ</td></tr> <tr><td>550 kcal</td><td>25.1 g</td><td>16.5 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	しじつ	550 kcal	25.1 g	16.5 g	<p>牛乳 ★津ぎょうざ★</p> <p>小麦ごはん 中華野菜スープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しじつ</td></tr> <tr><td>635 kcal</td><td>24.3 g</td><td>19.9 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	しじつ	635 kcal	24.3 g	19.9 g
エネルギー	たんぱく質	しじつ																																
610 kcal	21.6 g	14.9 g																																
エネルギー	たんぱく質	しじつ																																
652 kcal	21.6 g	19.8 g																																
エネルギー	たんぱく質	しじつ																																
585 kcal	27.8 g	18.2 g																																
エネルギー	たんぱく質	しじつ																																
550 kcal	25.1 g	16.5 g																																
エネルギー	たんぱく質	しじつ																																
635 kcal	24.3 g	19.9 g																																
<p>9</p> <p>牛乳 ごぼうサラダ</p> <p>鯖のたつた揚げ</p> <p>小麦ごはん じゃがいものみそ汁</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しじつ</td></tr> <tr><td>670 kcal</td><td>25.6 g</td><td>23.9 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	しじつ	670 kcal	25.6 g	23.9 g	<p>10 いがスマイル給食</p> <p>牛乳 ★せいわがし★</p> <p>★ピビンバ★ わかめスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しじつ</td></tr> <tr><td>609 kcal</td><td>24.0 g</td><td>19.4 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	しじつ	609 kcal	24.0 g	19.4 g	<p>11</p> <p>牛乳 そえ野菜 ソース</p> <p>サーモンフライ</p> <p>減量ミルクパン ペンネのクリームソース</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しじつ</td></tr> <tr><td>623 kcal</td><td>30.6 g</td><td>23.9 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	しじつ	623 kcal	30.6 g	23.9 g	<p>12</p> <p>牛乳 春菊と白菜のごま和え</p> <p>つば漬け</p> <p>白ごはん 一口みそおでん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しじつ</td></tr> <tr><td>573 kcal</td><td>21.7 g</td><td>16.8 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	しじつ	573 kcal	21.7 g	16.8 g	<p>13</p> <p>牛乳 ポテトサラダ</p> <p>きざみのり</p> <p>小麦ごはん 親子煮</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しじつ</td></tr> <tr><td>643 kcal</td><td>24.2 g</td><td>23.0 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	しじつ	643 kcal	24.2 g	23.0 g
エネルギー	たんぱく質	しじつ																																
670 kcal	25.6 g	23.9 g																																
エネルギー	たんぱく質	しじつ																																
609 kcal	24.0 g	19.4 g																																
エネルギー	たんぱく質	しじつ																																
623 kcal	30.6 g	23.9 g																																
エネルギー	たんぱく質	しじつ																																
573 kcal	21.7 g	16.8 g																																
エネルギー	たんぱく質	しじつ																																
643 kcal	24.2 g	23.0 g																																
<p>16</p> <p>牛乳 フレンチサラダ</p> <p>ごはんにかけてたべよう!</p> <p>バターチキンカレー</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しじつ</td></tr> <tr><td>667 kcal</td><td>20.5 g</td><td>23.4 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	しじつ	667 kcal	20.5 g	23.4 g	<p>17 冬至こんだて</p> <p>牛乳 冬至かぼちゃ</p> <p>鯖の幽庵焼き</p> <p>小麦ごはん 豚汁</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しじつ</td></tr> <tr><td>621 kcal</td><td>27.4 g</td><td>16.6 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	しじつ	621 kcal	27.4 g	16.6 g	<p>18</p> <p>牛乳 みかん</p> <p>スパゲティミートソース</p> <p>減量コッペパン 花野菜サラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しじつ</td></tr> <tr><td>635 kcal</td><td>26.2 g</td><td>21.3 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	しじつ	635 kcal	26.2 g	21.3 g	<p>19 いがスマイル給食の年越しこんだて</p> <p>牛乳 なばなのおかか和え</p> <p>豆腐田楽</p> <p>有機白ごはん 年越しにゅう麺</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しじつ</td></tr> <tr><td>574 kcal</td><td>23.6 g</td><td>14.7 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	しじつ	574 kcal	23.6 g	14.7 g	<p>20 クリスマスこんだて</p> <p>牛乳 パンナコッタ (ベリーソース)</p> <p>ツナピラフ ミネストローネ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しじつ</td></tr> <tr><td>652 kcal</td><td>21.3 g</td><td>20.5 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	しじつ	652 kcal	21.3 g	20.5 g
エネルギー	たんぱく質	しじつ																																
667 kcal	20.5 g	23.4 g																																
エネルギー	たんぱく質	しじつ																																
621 kcal	27.4 g	16.6 g																																
エネルギー	たんぱく質	しじつ																																
635 kcal	26.2 g	21.3 g																																
エネルギー	たんぱく質	しじつ																																
574 kcal	23.6 g	14.7 g																																
エネルギー	たんぱく質	しじつ																																
652 kcal	21.3 g	20.5 g																																

いろ	しよっき	ひつけ
みど	おおきなおわん ・ごはん ・うどん、ラーメン	その日のメニュー (もりつけ図)
り	おおきなおさら ・パン ・カレーライス、 チャーハン	
オレ	ちいさなおわん ・みそしる、スープ ・にも、サラダ	
ン	ちいさなおさら ・フライ、からあげ、 やさきかな ・あえもの、サラダ、 くだもの	
ジ		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
		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



有機米は、化学肥料や農薬を使わずに育てられたお米です。

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。

<https://school.iga.ed.jp/lunch/elementary/>

冬休みの食生活~10のポイント

- た(食)べすぎに気をつけよう
- の(飲)み物は甘くないものを選ぼう
- しっかり手を洗ってから食事しよう
- いち(1)日3食、規則正しく食べよう
- ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう
- ゆ(冬)たっぷりよかんで食べよう
- や(野菜)をたっぷり食べよう
- す(す)んで、おうちの人のお手伝いしよう
- みんなで食卓を囲む機会をつくろう
- を(お)やつは時間と量を決めてとろう
- 以上のことを心がけて、楽しい冬休みを過ごしてください。

★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、リクエストのあった学校名が書いてあります。また、3学期には、投票で1番人気の味の揚げパンが登場します。お楽しみに♪

12/6(金)は、人気の★津ぎょうざ★

なかせ・せいわにし・みわ・つけ・みぶの・あやま・おおやまだ からリクエスト!

※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。