



今年(へび)年!

へびは、食べるときに獲物を丸のみしますが、皆さんは、よくかむことを意識して味わって食べましょう。

七草

七草がゆは、地域によりますがおもに1月7日の朝に食べる行事食です。春の七草を使ったお粥で胃を休め、1年間健康に過ごせるように願いをこめます。

9

牛乳 フライドポテト

ごはんにかけてたべよう!

中華飯

エネルギー	たんぱく質	しじつ
588 kcal	21.5 g	19.9 g

あか きゅうにゅう ふたにく
うずらたまご

き こめ あぶら
でんぶん 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

10 お正月こんだて

牛乳 きんとん

鱈の照り焼き

麦ごはん 煮しめ

エネルギー	たんぱく質	しじつ
592 kcal	24.4 g	17.7 g

あか きゅうにゅう ぎわら
とりにく

き こめ おおむぎ さつまいも
さとう あぶら こんにやく

みどり しょうが ごぼう れんこん
きんとき にんじん たけのこ

<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。

14 鏡開きこんだて

牛乳 ほうれんそうと野菜の和えもの

つぼ漬け ちくわのごま揚げ(2こ)

麦ごはん ぜんざい

エネルギー	たんぱく質	しじつ
656 kcal	21.8 g	15.0 g

あか きゅうにゅう ちくわ あずき

き こめ おおむぎ ごま ごむぎこ
でんぶん あぶら さとう もち

みどり ほうれんそう はくさい
にんじん つぼづけ

15 ツナサラダ

牛乳 ツナサラダ

はさんでたべよう!

ツナサラダドッグ 冬野菜のポトフ

エネルギー	たんぱく質	しじつ
549 kcal	22.6 g	21.4 g

あか きゅうにゅう ツナ ペーコン

き コッペパン さとう あぶら
ノンエックマヨネーズ じゃがいも

みどり キヤベツ きゅうり たまねぎ
セロリ にんじん かぶ ブロッコリー

16

牛乳 なばなの磯辺和え

豆腐田楽

白ごはん 芋煮

エネルギー	たんぱく質	しじつ
592 kcal	25.7 g	15.6 g

あか きゅうにゅう どうふ
みそ のり ふたにく

き こめ さとう
さといも こんにやく

みどり なばな はくさい
ごぼう にんじん ねぎ

17 防災給食

牛乳 みかん

ごはんをかけよう! レトルトカレー

カレーライス 切半肉とツナのサラダ

エネルギー	たんぱく質	しじつ
667 kcal	17.6 g	19.0 g

あか きゅうにゅう

き こめ おおむぎ あぶら
さとう じゃがいも ごま

みどり たまねぎ きりぼしだいこん
きゅうり にんじん みかん

20 いがスマイル給食

牛乳 小松菜の信田和え

伊賀肉ごぼうごはん 卵スープ

エネルギー	たんぱく質	しじつ
562 kcal	22.5 g	18.0 g

あか きゅうにゅう きゅうにゅう
あぶらあげ けいらん

き こめ おおむぎ あぶら
さとう ごま でんぶん

みどり しょうが ごぼう にんじん なましいたけ
はくさい こまつな たまねぎ ねぎ

21

牛乳 にんじんもやしのごま和え

★鶏肉のから揚げ★(2こ)

麦ごはん ひじきの炒り煮

エネルギー	たんぱく質	しじつ
651 kcal	24.8 g	25.5 g

あか きゅうにゅう とりにく
だいず ひじき

き こめ おおむぎ あぶら てんぶん
ごま こんにやく さとう

みどり しょうが にんにく
にんじん もやし ごぼう

22 ★あやま★

牛乳 粉ふき芋

★ハンバーグ★ たりやきソース

ミルクパン 白菜スープ

エネルギー	たんぱく質	しじつ
601 kcal	28.0 g	22.3 g

あか きゅうにゅう ふたにく
どうふ とりにく

き ミルクパン なまパンこ さとう
でんぶん じゃがいも あぶら

みどり たまねぎ にんじん
はくさい

23

牛乳 そえ野菜

いかフライ ソース

白ごはん ミネストローネ

エネルギー	たんぱく質	しじつ
573 kcal	22.3 g	16.6 g

あか きゅうにゅう
いか ふたにく

き こめ ごむぎこ てんぶん
あぶら パンこ

みどり キヤベツ セロリ にんにく
にんじん たまねぎ トマトみずに

24 給食記念日

牛乳 白菜とたくあんのだし漬

鮭の塩焼き

麦ごはん すいとん

エネルギー	たんぱく質	しじつ
552 kcal	23.8 g	11.7 g

あか きゅうにゅう ぎけ
あぶらあげ みそ

き こめ おおむぎ
すいとん

みどり はくさい にんじん
たくあんづけ だいこん ねぎ

27

牛乳 小松菜とキャベツのおか和え

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	しじつ
602 kcal	24.8 g	18.2 g

あか きゅうにゅう さば
かつおぶし ふたにく

き こめ おおむぎ さとう あぶら
こんにやく ごま ごまあぶら

みどり こまつな キヤベツ しょうが
れんこん にんじん

28

牛乳 大豆のかりんとう

チャーハン 中華豆腐スープ

エネルギー	たんぱく質	しじつ
621 kcal	23.3 g	21.3 g

あか きゅうにゅう ふたにく
だいず とりにく どうふ

き こめ おおむぎ あぶら なのはなあぶら
ごまあぶら てんぶん くらざとう

みどり にんにく にんじん たまねぎ
ら しょうが チンゲンサイ

29 ★せいわにし★

牛乳 ピンズサラダ

黒糖パン ★かぶの豆乳クリームシュー★

エネルギー	たんぱく質	しじつ
636 kcal	24.6 g	23.5 g

あか きゅうにゅう とりにく
どうふ とりにく だいず

き こうどうパン あぶら じゃがいも
バター ごむぎこ さとう

みどり セロリ たまねぎ にんじん
かぶ コーン キヤベツ

30 いがスマイル

牛乳 ごま酢和え

昆布の佃煮

減量白ごはん ★伊賀肉カレーうどん★

エネルギー	たんぱく質	しじつ
595 kcal	22.6 g	15.7 g

あか きゅうにゅう きゅうにゅう
ふたにく あぶらあげ こんぶ

き こめ あぶら てんぶん
うどん さとう ごま

みどり にんじん たまねぎ なましいたけ
しるねぎ キヤベツ もやし

31

牛乳 しおキャベツ

ししゃものから揚げ(2ほん)

麦ごはん わかめのみそ汁

エネルギー	たんぱく質	しじつ
553 kcal	21.4 g	15.0 g

あか きゅうにゅう ししゃも
どうふ みそ わかめ

き こめ おおむぎ てんぶん
あぶら ごまあぶら ごま

みどり キヤベツ にんじん たまねぎ
えのきたけ こまつな

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。2月には、揚げパンが1番人気の味が登場します。お楽しみに!

1/21(火)は、人気の★鶏肉のからあげ★

うえのきた・ふちゅう・なかせ・せいわひがし・みわ・にしつげ・みぶの・あやま・おおやまだ からのリクエスト!

その日のメニュー (もりつけ図)

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

みどり おおきなおわん
・ごはん
・うどん、ラーメン

オリ ちいさなおわん
・みそしる、スープ
・にも、サラダ

ンジ 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

※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。