



月

たのしい給食はじまりますよ

火

水

木

金

ご入学・ご進学おめでとうございます！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。

14 ◎いがスマイル給食◎ 15 お祝いこんだて 16 17 18

14 ◎いがスマイル給食◎

牛乳 切干大根のサラダ

ごはんにかけて 食べよう！

ドライカレー

エネルギー	たんぱく質	しじつ
607 kcal	29.1 g	24.2 g

あか きゅうにゅう ぶたにく だいず

き こめ あぶら こむぎこ さとう 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 きりぼしだいこん きゅうり

15 お祝いこんだて

牛乳 にんじんともやしの和えもの

ぶりの照り焼き

麦ごはん ジャがいものうま煮

エネルギー	たんぱく質	しじつ
620 kcal	26.1 g	18.2 g

あか きゅうにゅう ぶたにく

き こめ おおむぎ ごま あぶら ジャがいも こんにやく さとう

みどり にんじん もやし ほししいたけ たまねぎ

16

牛乳 ペンネのミートソース

いちごジャム

コッペパン フレンチサラダ

エネルギー	たんぱく質	しじつ
572 kcal	21.7 g	16.6 g

あか きゅうにゅう ぶたにく

き コッペパン あぶら さとう ペンネ

みどり にんにく たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり いちごジャム

17

牛乳 チンゲン菜のおかか和え

たけのごはん 卵スープ

エネルギー	たんぱく質	しじつ
550 kcal	22.5 g	16.7 g

あか きゅうにゅう とりにつく あぶらあげ かつおぶし けいらん

き こめ あぶら てんぷん

みどり たけのこ にんじん チンゲンサイ キャベツ たまねぎ ねぎ

18

牛乳 しおキャベツ

鯖のカレー焼き

麦ごはん 豆腐のみそ汁

エネルギー	たんぱく質	しじつ
572 kcal	24.4 g	18.5 g

あか きゅうにゅう さば とうふ みそ

き こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら ごま

みどり キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ

21

牛乳 ポテトサラダ

鰹の菜の花オイル焼き

白ごはん 沢煮椀

エネルギー	たんぱく質	しじつ
598 kcal	25.7 g	19.1 g

あか きゅうにゅう あじ ぶたにく

き こめ ノンエッグマヨネーズ パンこ あぶら なめはあぶら ジャがいも さとう こんにやく

みどり きゅうり にんじん たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ

22

牛乳 そえ野菜 ソース

鶏肉のねぎソースかけ(2こ)

麦ごはん ふきとたけのこの煮物

エネルギー	たんぱく質	しじつ
669 kcal	26.4 g	26.6 g

あか きゅうにゅう とりにつく あつあげ

き こめ おおむぎ てんぷん 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

23 ◎いがスマイル給食◎

牛乳 ツナサラダ

コッペパン アスパラのクリームシチュー

エネルギー	たんぱく質	しじつ
625 kcal	25.1 g	25.6 g

あか きゅうにゅう とりにつく なまクリーム ツナ

き コッペパン あぶら ジャがいも バター こむぎこ さとう

みどり セロリ たまねぎ にんじん コーン アスパラガス キャベツ きゅうり

24

牛乳 ほうれんそうの磯辺和え

ししやものから揚げ(2ほん)

白ごはん ひじきの炒り煮

エネルギー	たんぱく質	しじつ
576 kcal	23.4 g	16.7 g

あか きゅうにゅう ししやもの り とりにつく だいず ひじき

き こめ てんぷん あぶら こんにやく さとう

みどり ほうれんそう もやし ごぼう にんじん

25

牛乳 セミノール

ピラフ ポトフ

エネルギー	たんぱく質	しじつ
594 kcal	19.7 g	15.3 g

あか きゅうにゅう ベーコン

き こめ おおむぎ あぶら バター ジャがいも

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

28 ◎いがスマイル給食◎

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	たんぱく質	しじつ
568 kcal	22.0 g	12.6 g

あか きゅうにゅう 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

29 昭和の日

給食当番は みじたくを とのえて 健康チェックをしましょう！

ぼうしに かみゆげを きちんと 入れる

マスクは はなまで おおう

白衣は 清けにつく

つめを みじかく 切る

手を せっけんで きれいに おらう

30

牛乳 そえ野菜 ソース

メルルーサのフライ

黒糖パン ミネストローネ

エネルギー	たんぱく質	しじつ
620 kcal	24.6 g	20.4 g

あか きゅうにゅう メルルーサ ぶたにく ベーコン

き さくとうパン こむぎこ てんぷん パンこ あぶら ジャがいも

みどり キャベツ セロリ にんにく にんじん たまねぎ トマトみずに

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

<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。ご利用ください。

いろ

しよつき

みどり

- おおきなおわん
 - ごはん
 - うどん、ラーメン
- 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
- 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

給食時間の過ごし方

みんなが安心して、たのしく給食を食べられるように、ひとりひとりが安全や衛生に気をつけることが大切です。食べるための時間をしっかり確保できるように、協力して準備を行いましょう。給食の前には必ず手洗いをし、食べるときは以下のことに気をつけましょう。

よい姿勢で食べる。

食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。

食事にふさわしい話をします。

食器は大切に使う。

※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。