



あけましておめでとうございます

今年(こゝね)はうま(うまい)年(ね)!

うま(うまい)のように野菜(やさい)を たっぷり(たっぷり)食べよう!

箸(はし)をうま(うまい)く使(つか)いこなして きれいに食べよう!

よく味(あじ)わってうま(うまい)味(あじ)を感じよう!

1/24~1/30は「全国(ぜんこく)学校(がっこう)給食(じつき)週間(しゅうかん)」です

学校(がっこう)給食(じつき)の内容(ないよう)は時代(じだい)とともに変化(へんか)していますが、いつの時代(じだい)も変(かわ)わらずに、「子ども(こども)たちが飢(う)えること(こと)なく、おいしく食(た)べて、健(た)やかに成(な)長(ちやう)できるよ(よ)うに」といっ(い)た願(ねが)いが込(こ)められていま(いま)す。

9 お正月(おしょうげ)こんだて

牛乳(ぎゅうにゅう) 黒豆(くろまめ) 紅白(こうはく)なます

ぶりの照(て)り焼(や)き

麦(むぎ)ごはん 雑(ざ)煮(に)

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
601 kcal	25.9 g	18.5 g

あか きゅうにゅう ぶり

き こめ おおむぎ さとう ごま

みどり きんときにんじん たいこん にんじん はくさい ねぎ

12 成人(せいじん)の日(ひ)

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

伊賀(いが)市(し)教育(きやう)委員(いん)会(かい)のホームペー(はー)ジ(じ)に、献(けん)立(てい)表(ひょう)を公(こう)開(かい)していま(いま)す。

「献(けん)立(てい)詳(しょう)細(さい)」をみると、それぞ(それ)れ(れ)の料(りょう)理(り)に使(つか)う材(ざい)料(りょう)がわ(わ)かりま(ま)す。ご活(かつ)用(よう)くだ(くだ)さい。

13

牛乳(ぎゅうにゅう) なばな(なばな)のごま(ごま)和(わ)え

鶏(と)ろば(ら)んご(ご)はん さつま(さつま)ものみ(み)そ汁(じゆ)

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
611 kcal	23.8 g	16.1 g

あか きゅうにゅう みそ

き こめ おおむぎ あぶら さとう ごま さつまも

みどり しょうが にんじん たけのこ なばな はくさい たまねぎ ねぎ

14

牛乳(ぎゅうにゅう) ベーコン(ベーコン)ポテ(ポテ)ト

鱈(たら)のハー(ハー)ブグ(グ)リル

黒(くろ)糖(とう)パン 白(しろ)菜(さい)スー(スー)プ

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
597 kcal	30.2 g	19.8 g

あか きゅうにゅう あじ

き こくとうパン パンこ あぶら

みどり しょうが にんじん たまねぎ

15

牛乳(ぎゅうにゅう) 中華(ちゅうか)和(わ)え

白(しろ)ご(ご)はん マーボー(マーボー)豆腐(とうふ)

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
596 kcal	25.3 g	19.2 g

あか きゅうにゅう ぶたにく

き こめ ラード さとう

みどり しょうが にんじん キャベツ

16 いがスマイル給食(いがスマイルじつき)

牛乳(ぎゅうにゅう) 大豆(だいず)のかりん(かりん)とう

伊賀(いが)牛(ぎゅう)炒(ちやう)飯(はん) 卵(たまご)スー(スー)プ

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
649 kcal	25.6 g	23.4 g

あか きゅうにゅう きゅうにく

き こめ おおむぎ あぶら

みどり しょうが にんじん たまねぎ

19

牛乳(ぎゅうにゅう) 焼(や)きう(う)どん

しそ(しそ)とごま(ごま)のふ(ふ)りか(か)け

20g減(げん)量(りやう)白(しろ)ご(ご)はん わかめ(わかめ)の酢(す)の物(もの)

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
555 kcal	19.7 g	11.4 g

あか きゅうにゅう ぶたにく

き こめ あぶら うどん

みどり しょうが にんじん たまねぎ きゅうり しそ

20

牛乳(ぎゅうにゅう) ほうれん(ほうれん)そう(そう)のおか(おか)か(か)和(わ)え

し(し)しゃ(しゃ)も(も)のフ(フ)ライ(ライ)(2(2)ほん)

麦(むぎ)ご(ご)はん ひ(ひ)じ(じ)き(き)の炒(ちやう)り(り)煮(に)

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
647 kcal	25.4 g	20 g

あか きゅうにゅう ししゃも

き こめ おおむぎ こむぎこ てんぶん

みどり ほうれんそう もやし

21

牛乳(ぎゅうにゅう) ぼん(ぼん)かん

ツナ(ツナ)サ(サ)ラダ

ツナ(ツナ)サ(サ)ラダド(ド)ッグ(ッグ) 冬(ふゆ)野(や)菜(さい)のポ(ポ)トフ(フ)

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
561 kcal	22.1 g	21.1 g

あか きゅうにゅう

き コッパパン さとう ノンエグマヨネーズ

みどり しょうが にんじん たまねぎ セロリ

22

牛乳(ぎゅうにゅう) チンゲン(ちんげん)菜(さい)の磯(いそ)辺(へ)和(わ)え

豚(ぶた)肉(にく)のかりん(かりん)揚(た)げ

白(しろ)ご(ご)はん こん(こん)に(に)やく(やく)の炒(ちやう)め(め)の(の)

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
615 kcal	26.8 g	17.5 g

あか きゅうにゅう ぶたにく

き こめ てんぶん あぶら さとう

みどり しょうが チンゲンさい キャベツ

23 給食(じつき)記(き)念(ねん)日(び)

牛乳(ぎゅうにゅう) 白(しろ)菜(さい)と(と)たく(たく)あ(あ)んの浅(あ)漬(づけ)

麦(むぎ)ご(ご)はん す(す)いと(と)ん

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
563 kcal	26.3 g	12.3 g

あか きゅうにゅう さい

き こめ おおむぎ すいとん

みどり はくさい にんじん

26

牛乳(ぎゅうにゅう) そえ(そえ)野(や)菜(さい)

白(しろ)ご(ご)はん じゃ(じゃ)がい(がい)も(も)のう(う)ま煮(に)

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
616 kcal	25.3 g	16.4 g

あか きゅうにゅう じゃがいも

き こめ てんぶん あぶら

みどり しょうが にんじん たまねぎ

27

牛乳(ぎゅうにゅう) もやし(もやし)と(と)ツ(ツ)ナ(ナ)の和(わ)え(え)も(も)の(の)

麦(むぎ)ご(ご)はん 厚(あ)揚げ(あげ)のあ(あ)まみ(み)そ炒(ちやう)め(め)

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
593 kcal	22.3 g	18.3 g

あか きゅうにゅう ぶたにく

き こめ おおむぎ あぶら

みどり しょうが にんじん たまねぎ

28

牛乳(ぎゅうにゅう) ブロッコ(ブロッコ)リー(リー)サ(サ)ラダ

ミ(ミ)ルク(ルク)パ(パ)ン(ン) か(か)ぶ(ぶ)のク(ク)リ(リ)ム(ム)シ(シ)チュ(チュ)ー

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
615 kcal	24.5 g	24.3 g

あか きゅうにゅう とりにく

き ミルクパン あぶら じゃがいも

みどり しょうが にんじん たまねぎ

29 いがスマイル給食(いがスマイルじつき)

牛乳(ぎゅうにゅう) であ(であ)ち(ち)よう(よう)かん

伊賀(いが)牛(ぎゅう)ご(ご)ば(ば)ん(ん) 小(こ)松(まつ)菜(さい)のみ(み)そ汁(じゆ)

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
570 kcal	21.9 g	15.6 g

あか きゅうにゅう きゅうにく

き こめ あぶら

みどり しょうが ほうししいたけ

30 いがスマイル給食(いがスマイルじつき)

牛乳(ぎゅうにゅう) ★津(つ)ぎ(ぎ)よ(よ)う(う)ざ(ざ)★

つば(つば)漬(づけ)

麦(むぎ)ご(ご)はん 中(ちゅう)華(わ)野(や)菜(さい)スー(スー)プ

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
619 kcal	20.2 g	19.3 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

みどり しょうが にんじん たまねぎ

6年生(むねんせい)を対(たい)象(しょう)に給食(じつき)リクエ(リクエ)スト(スト)ア(ア)ンケ(ンケ)ー(ー)ト(ト)を(を)実(じつ)施(し)ま(ま)した(した)。11月(じゅういちがつ)から3月(さんがつ)まで、リクエ(リクエ)スト(スト)にお(お)応(おう)じ(じ)した献(けん)立(てい)を(を)実(じつ)施(し)して(して)いま(いま)す!

リクエ(リクエ)スト(スト)メ(メ)ニュー(ュー)には「★」が(が)つ(つ)いて(いて)、リクエ(リクエ)スト(スト)のあ(あ)った学(がく)校(こう)名(な)(略(りやく)称(しょう))が(が)書(か)いて(いて)あ(あ)り(り)ま(ま)す。

また、3学(がく)期(き)には、投(とう)票(ひょう)で1番(ばん)人(にん)気(き)の味(あじ)の揚(た)げパ(ぱ)ン(ン)が(が)登(とう)場(じやう)し(し)ま(ま)す。お(お)楽(らく)し(し)みに(に)!

1/30(きん)は人(にん)気(き)★津(つ)ぎ(ぎ)よ(よ)う(う)ざ(ざ)★

久(く)・北(きた)・府(ふ)・東(とう)・成(せい)西(せい)・三(さん)・柘(せき)・壬(にん)・大(だい)A・大(だい)B・青(せい)1・青(せい)2

からのリクエ(リクエ)スト!

リクエ(リクエ)スト(スト)の学(がく)校(こう)名(な)は、紙(し)面(めん)の都(と)合(が)で略(りやく)称(しょう)で記(き)載(さい)し(し)ま(ま)す。

久(く)米(まい)→上(かみ)野(の)北(きた)→北(きた)府(ふ)中(ちゆう)→府(ふ)中(ちゆう)上(かみ)野(の)南(なん)→南(なん)成(せい)和(わ)東(とう)→東(とう)成(せい)和(わ)西(せい)→成(せい)西(せい)三(さん)訪(ほう)→三(さん)柘(せき)植(ち)→柘(せき)西(せい)植(ち)→西(せい)柘(せき)野(の)生(せい)野(の)→壬(にん)鳥(とり)ヶ(が)原(げん)→鳥(とり)阿(あ)山(さん)→阿(あ)大(だい)山(さん)A組(ぐ)→大(だい)山(さん)B組(ぐ)→大(だい)山(さん)青(せい)1組(ぐ)→青(せい)1山(さん)2組(ぐ)→青(せい)2

その日(ひ)のメ(メ)ニュー(ュー)

(もりつけ)

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
kcal	g	g

あか 血(ち)や肉(にく)、骨(ほね)に(に)なる食(じ)品(ひん)

き 熱(あつ)や力(ちから)の(の)も(も)と(と)なる食(じ)品(ひん)

みどり からだ(からだ)の調(てい)子(し)を(を)と(と)の(の)え(え)る食(じ)品(ひん)

みどり

お(お)お(お)きな(きな)お(お)わ(わ)ん(ん)

・ご(ご)はん

・う(う)どん(どん)、ラ(ラ)ー(ー)メ(メ)ン(ン)

お(お)お(お)きな(きな)お(お)さ(さ)ら(ら)

・パ(ぱ)ン(ン)

・カ(カ)レ(レ)ー(ー)ラ(ラ)イス(イス)、

・チャ(チャ)ー(ー)ハ(ハ)ン(ン)

オレ

ち(ち)い(い)さ(さ)な(な)お(お)わ(わ)ん(ん)

・み(み)そ(そ)し(し)る(る)、ス(ス)ー(ー)プ(プ)

・に(に)もの(もの)、サ(サ)ラ(ラ)ダ(ダ)

シ

ち(ち)い(い)さ(さ)な(な)お(お)さ(さ)ら(ら)

・フ(フ)ライ(ライ)、か(か)ら(ら)あ(あ)げ(げ)、

・や(や)き(き)さ(さ)な(な)

・あ(あ)え(え)もの(もの)、サ(サ)ラ(ラ)ダ(ダ)、

・く(く)だ(だ)もの(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。