2026ねん2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気

月	火	水	木	金
2	3 節分こんだて	4 ★久	5	6 ☺いがスマイル給食☺
牛乳 春雨サラダ ごはんに かけて たべよう！ ガパオライス	牛乳 なばなの磯辺和え 節分いわしのかば焼き 揚げ福豆 麦ごはん のっぺい汁	牛乳 ★ペンネミートグラタン★ ミルクパン ポテトスープ	牛乳 ごま酢和え 鮭の西京焼き 白ごはん 五目豆	牛乳 切干大根のサラダ 麦ごはん 伊賀肉豆腐
エネルギー 558 kcal / たんぱくしつ 19.9 g / ししつ 14.5 g	エネルギー 655 kcal / たんぱくしつ 25.7 g / ししつ 20.8 g	エネルギー 633 kcal / たんぱくしつ 26.2 g / ししつ 23.7 g	エネルギー 614 kcal / たんぱくしつ 31.6 g / ししつ 15.5 g	エネルギー 620 kcal / たんぱくしつ 24.5 g / ししつ 18.7 g
あか：ぎゅうにゅう とりにく　ぶたにく	あか：ぎゅうにゅう　いわし だいず　のり　あぶらあげ	あか：ぎゅうにゅう　ぎゅうにく チーズ　とりにく	あか：ぎゅうにゅう　さけ　みそ とりにく　だいず　こんぶ	あか：ぎゅうにゅう ぎゅうにく　やきどうふ
き：こめ　あぶら　さとう こむぎこ　はるさめ　ごまあぶら	き：こめ　おおむぎ　でんぷん　あぶら さとう　さといも　こんにゃく	き：ミルクパン　あぶら　こむぎこ ペンネ　パンこ　じゃがいも	き：こめ　さとう　ごま あぶら　こんにゃく	き：こめ　おおむぎ　あぶら こんにゃく　さとう　ごまあぶら
みどり：にんにく　しょうが　セロリ　にんじん　たまねぎ ピーマン　あかピーマン　きゅうり　キャベツ	みどり：しょうが　なばな　はくさい にんじん　だいこん	みどり：にんにく　たまねぎ にんじん　パセリ	みどり：キャベツ　にんじん　もやし ほししいたけ　ごぼう	みどり：たまねぎ　にんじん　しいたけ しろねぎ　きりぼしだいこん　きゅうり
9 ☺いがスマイル給食☺	10	11 建国記念の日	12	13 バレンタインこんだて♥
牛乳 チンゲン菜のおかか和え きざみのり 白ごはん 他人煮	牛乳 そえ野菜 白身魚のフライ　ソース 麦ごはん 京みそ汁	その日のメニュー （もりつけ図）	牛乳 白菜の信田和え 鰆の七味焼き 有機白ごはん 沢煮椀	牛乳 ココアカップケーキ カレーピラフ ポトフ
エネルギー 580 kcal / たんぱくしつ 25.3 g / ししつ 16.9 g	エネルギー 651 kcal / たんぱくしつ 26.6 g / ししつ 22 g	エネルギー kcal / たんぱくしつ g / ししつ g	エネルギー 566 kcal / たんぱくしつ 27.1 g / ししつ 17.6 g	エネルギー 649 kcal / たんぱくしつ 21.6 g / ししつ 20.5 g
あか：ぎゅうにゅう　ぶたにく けいらん　のり　かつおぶし	あか：ぎゅうにゅう　たい あぶらあげ　とうふ　みそ	あか：血や肉、骨になる食品	あか：ぎゅうにゅう　さわら あぶらあげ　ぶたにく	あか：ぎゅうにゅう　とりにく ぶたにく　ベーコン
き：こめ　あぶら　こんにゃく さとう　でんぷん	き：こめ　おおむぎ　こむぎこ でんぷん　あぶら　パンこ	き：熱や力のもとになる食品	き：こめ　ごま　あぶら こんにゃく	き：こめ　おおむぎ　あぶら　じゃがいも さとう　バター　こむぎこ　こめこ
みどり：にんじん　たまねぎ　ぶなしめじ ねぎ　チンゲンさい　キャベツ	みどり：キャベツ　にんじん たまねぎ　ねぎ	みどり：からだの調子をととのえる食品	みどり：はくさい　こまつな　ごぼう にんじん　だいこん　ねぎ	みどり：たまねぎ　にんじん　ピーマン マッシュルーム　セロリ
16 ☺いがスマイル給食☺	17	18	19 忍者の日献立	20
牛乳 ひじきサラダ ツナふりかけ 白ごはん 肉じゃがのうま煮	牛乳 白菜とたくあんの浅漬け 鯖のごまみりん焼き 麦ごはん 大根と厚揚げのそぼろ煮	牛乳 和風スパゲティ ★リクエスト揚げパン★　オニオンドレッシングサラダ	牛乳 （きゅうり2本・大豆みそ） 手巻きのり　巻いて たべよう！ (黒米) 忍び巻きごはん うずらがくれの忍者汁	牛乳 のりポテト いよかん 麦ごはん 肉と野菜の炒めもの
エネルギー 611 kcal / たんぱくしつ 21.2 g / ししつ 16.5 g	エネルギー 671 kcal / たんぱくしつ 31.5 g / ししつ 26.3 g	エネルギー 596 kcal / たんぱくしつ 23.5 g / ししつ 22.3 g	エネルギー 600 kcal / たんぱくしつ 24.0 g / ししつ 18.7 g	エネルギー 656 kcal / たんぱくしつ 21.5 g / ししつ 21.0 g
あか：ぎゅうにゅう　ぎゅうにく ひじき　ツナ	あか：ぎゅうにゅう　さば ぶたにく　あつあげ	あか：ぎゅうにゅう ぶたにく　ベーコン	あか：ぎゅうにゅう　ぶたにく　みそ　だいず のり　とりにく　うずらたまご	あか：ぎゅうにゅう ぎゅうにく　あおのり
き：こめ　あぶら　じゃがいも こんにゃく　さとう　ごまあぶら　ごま	き：こめ　おおむぎ　ごま あぶら　さとう	き：コッペパン　あぶら　さとう スパゲッティ　オリーブゆ	き：こめ　くろまい　あぶら さとう　でんぷん　ごまあぶら	き：こめ　おおむぎ　あぶら　さとう でんぷん　ごまあぶら　じゃがいも
みどり：ほししいたけ　にんじん　たまねぎ コーン　キャベツ	みどり：はくさい　にんじん　たくあんづけ しょうが　だいこん	みどり：まっちゃ　にんにく　にんじん　たまねぎ しいたけ　ねぎ　キャベツ　きゅうり	みどり：きゅうり　しょうが　にんじん たまねぎ　しいたけ　チンゲンさい	みどり：にんにく　にんじん　たまねぎ もやし　キャベツ　にら　いよかん
23 天皇誕生日	24	25	26	27
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。	牛乳 春菊と白菜のおかか和え ちくわの磯辺揚げ（2こ） 麦ごはん れんこんきんぴら	牛乳 フレンチサラダ 黒糖パン ポークビーンズ	牛乳 ナムル えびのチリソースかけ 白ごはん 中華豆腐スープ	牛乳 白菜とほうれんそうのごま和え ひじきと小魚のふりかけ 麦ごはん 一口みそおでん
	エネルギー 633 kcal / たんぱくしつ 20.7 g / ししつ 19.1 g	エネルギー 590 kcal / たんぱくしつ 27.6 g / ししつ 19.3 g	エネルギー 594 kcal / たんぱくしつ 26.8 g / ししつ 17.5 g	エネルギー 590 kcal / たんぱくしつ 23.5 g / ししつ 18.5 g
	あか：ぎゅうにゅう　ちくわ　あおのり かつおぶし　とりにく	あか：ぎゅうにゅう ぶたにく　だいず	あか：ぎゅうにゅう　えび ぶたにく　とうふ	あか：ぎゅうにゅう　みそ　あつあげ うずらたまご　ちりめんじゃこ　ひじき
	き：こめ　おおむぎ　こむぎこ　でんぷん あぶら　こんにゃく　さとう　ごまあぶら　ごま	き：こくとうパン あぶら　さとう	き：こめ　こむぎこ　でんぷん あぶら　さとう　ごまあぶら	き：こめ　おおむぎ　さとう こんにゃく　ごま　あぶら
	みどり：はくさい　しゅんぎく　しょうが れんこん　にんじん	みどり：にんにく　セロリ　にんじん　たまねぎ トマトみずに　キャベツ　きゅうり	みどり：にんにく　たまねぎ　ほうれんそう にんじん　もやし　しょうが　チンゲンさい	みどり：だいこん　はくさい ほうれんそう

今月もリクエストにお応えした献立を実施します。

6年生には、好きな揚げパンの味へひとりずつ投票してもらいました。2/18（水）には、1番人気の抹茶揚げパンが登場 します！

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。学校名は、紙面の都合で略称で記載します。

久米→久　上野北→北　府中→府　中瀬→中　上野南→南　成和東→東
成和西→成西　三訪→三　柘植→柘　西柘植→西柘　壬生野→壬　島ヶ原→島
阿山→阿　大山田A組→大A　大山田B組→大B　青山1組→青1　青山2組→青2

揚げパンの味　人気投票結果

★第1位　抹茶★

★第2位　ココア★

★第3位　シュガー★

いろ	しょっき
みどり	おおきなおわん ・ごはん ・うどん、ラーメン
みどり	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
オレンジ	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

※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。