

2026ねん3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氣



2	3 ひな祭り献立	4	5	6
<p>牛乳 ゆかり和え</p> <p>さばのごま焼き</p> <p>白ごはん 大根のみそ汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじふ 580 kcal 25.7 g 19.9 g</p>	<p>牛乳 三色だんご</p> <p>きざみのり</p> <p>ひな寿司 卵スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじふ 613 kcal 19.2 g 12.7 g</p>	<p>牛乳 ビーンズサラダ</p> <p>黒糖パン 菓物のクリームコンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじふ 575 kcal 21.5 g 18.2 g</p>	<p>牛乳 ごぼうサラダ</p> <p>つぼ漬け</p> <p>20g減量白ごはん ★しゅうラーメン★</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじふ 569 kcal 20.5 g 16.3 g</p>	<p>牛乳 いちご(2こ)</p> <p>セサミビーンズ</p> <p>中華飯</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじふ 667 kcal 28.4 g 20.7 g</p>
<p>あか きゅうにゅう さば あぶらあげ みそ</p> <p>き こめ ごま</p> <p>みどり キャベツ きゅうり しそ</p>	<p>あか きゅうにゅう こうやどろふ けいらん のり</p> <p>き こめ おおむき さとう でんぶん さんしょくだんご</p> <p>みどり ほしいたけ にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ</p>	<p>あか きゅうにゅう ベーコン なまクリーム だいた</p> <p>き さくとうパン あぶら こめこ パター さとう</p> <p>みどり セロリ たまねぎ にんじん コーン キャベツ</p>	<p>あか きゅうにゅう ぶたにく ぶたにく</p> <p>き ラード ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう ごま</p> <p>みどり にんにく しょうが もやし コーン ねぎ ごぼう にんじん キャベツ つぼづけ</p>	<p>あか きゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご だいた</p> <p>き こめ おおむき あぶら てんぶん さとう ごま</p> <p>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 ほくさい ねぎ いちご</p>
9 いがスマイル給食	10 卒業お祝い献立	11	12	13 卒業式
<p>牛乳 和風サラダ</p> <p>伊賀牛カレーライス</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじふ 636 kcal 20.4 g 20.2 g</p>	<p>牛乳 小松菜のごま和え</p> <p>鯛の塩焼き</p> <p>麦ごはん あおさのみそ汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじふ 564 kcal 27.2 g 16.1 g</p>	<p>牛乳 粉ふきいも</p> <p>りんごジャム</p> <p>コッペパン 鶏肉のトマト煮</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじふ 587 kcal 24.4 g 18.8 g</p>	<p>牛乳 ナムル</p> <p>★ヤムニョムチキン★</p> <p>白ごはん わかめスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじふ 638 kcal 24.3 g 23.1 g</p>	<p>その日のメニュー (もりつけ図)</p>
<p>あか きゅうにゅう きゅうにく わかめ</p> <p>き こめ あぶら じゃがいも パター こむぎ こんにやく さとう ごまあぶら ごま</p> <p>みどり にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん きゅうり コーン</p>	<p>あか きゅうにゅう たい とうふ あおさ みそ</p> <p>き こめ おおむき ごま</p> <p>みどり こまつな キャベツ にんじん だいこん えのきたけ</p>	<p>あか きゅうにゅう とり</p> <p>き コッペパン あぶら じゃがいも</p> <p>みどり セロリ たまねぎ にんじん しめじ トマトみずに りんごジャム</p>	<p>あか きゅうにゅう とり</p> <p>き こめ てんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま</p> <p>みどり しょうが にんにく ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ</p>	
16 いがスマイル給食	17	18	19	
<p>牛乳 白菜の信田和え</p> <p>わかさぎのスパイス揚げ</p> <p>白ごはん 肉じゃがのうま煮</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじふ 649 kcal 25.3 g 20.0 g</p>	<p>牛乳 ほうれんそうの磯辺和え</p> <p>豆腐の肉みそかけ</p> <p>麦ごはん 沢煮焼</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじふ 615 kcal 26.3 g 18.7 g</p>	<p>牛乳 そえブロッコリー</p> <p>鮭フライ オーロラソース</p> <p>ミルクパン 白菜スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじふ 648 kcal 32.0 g 26.5 g</p>	<p>牛乳 チンゲン菜のおかか和え</p> <p>ちくわのパン粉焼き(2本)</p> <p>白ごはん ひじきの炒り煮</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじふ 636 kcal 22.1 g 21.9 g</p>	
<p>あか きゅうにゅう わかさぎ あぶらあげ きゅうにく</p> <p>き こめ てんぶん あぶら ごま じゃがいも こんにやく さとう</p> <p>みどり ほくさい こまつな ほしいたけ にんじん たまねぎ</p>	<p>あか きゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ のり とり</p> <p>き こめ おおむき あぶら さとう こんにやく</p> <p>みどり ほうれんそう もやし ごぼう にんじん だいこん ねぎ</p>	<p>あか きゅうにゅう さげ ぶたにく</p> <p>き ミルクパン こむぎ てんぶん あぶら パンこ ノンエッグマヨネーズ さとう</p> <p>みどり ブロッコリー にんじん たまねぎ ほくさい</p>	<p>あか きゅうにゅう ちくわ かつおぶし とうふ だいた ひじき</p> <p>き こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら パンこ こんにやく さとう</p> <p>みどり パセリ チンゲンさい キャベツ ごぼう にんじん</p>	
23 いがスマイル給食	<p>https://school.iga.ed.jp/ lunch/elementary/</p> <p>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。</p>		<p>いろいろ</p> <p>み ど り オ レ ン ジ</p> <p>おきなおわん ・ごはん ・うどん、ラーメン</p> <p>おきなおさら ・パン ・カレーライス、チャーハン</p> <p>ちいさなおわん ・みそしる、スープ ・にもの、サラダ</p> <p>ちいさなおさら ・フライ、からあげ、やさきなど ・あえもの、サラダ、くだもの</p>	<p>11月から3月まで6年生のリクエストにお応えしてきました。楽しんでいただけましたか😊</p> <p>5日(木)の★ラーメン★は、府中・中瀬・成和西・西柘植・壬生野・阿山・青山1組</p> <p>12日(木)の★ヤムニョムチキン★は、上野南・西柘植・島ヶ原・青山1組からのリクエストです!</p>

ひな祭りの食べ物

ひしもち

緑・白・桃(ピンク)の3色を重ねた、巻物のもち。重の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲く春の様子を表現しているとされますが、色や形、重ね方など、地域によって違いがあります。

ひなあられ

もとはひしもちを砕いて作られていました。関東と関西で大きく異なり、関東地方では米粒形の甘いボン菓子、関西地方では直径1cmほどの丸形のあられが親しまれています。

白酒

桃の花びらを酒に浸した「桃花酒」を飲む風習がありました。江戸時代に「白酒」が売り出されると、たちまち人気を集めて定番となりました。白酒はアルコールを含むため、子ども向けには、米麹から作る甘酒などが用いられます。

はまぐりのうしお汁

はまぐりは、海に合った貝類でないため、色がびっぴり合わないことから、天婦羅の薬液で染められています。良い味に思われて、争奪にされるようにという願いが込められています。

ちらしずし

酢飯の上に、練鰹のいい食べ物、初の食べ物や色とりよりのちらしずし、ひな祭りの食べ物として定番なのは最近のことです。もとは、塩漬にした魚と米を発酵させた「なれずし」が食べられていたとされています。

※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。