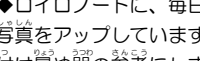


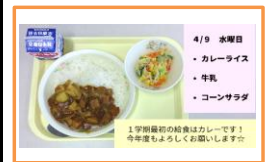
2026年7月 献立表

いがっこ給食センター夢

月		火		水		木		金	
地産産物を使った給食		日付 一口メモ		1 暑さで食欲のない時も、飲み物や冷たいものはばかりでなく、バランスよく食べるようにしましょう。		2 6～7月は新ごぼうの旬です。しっかり噛んで、ごぼうのうまみを感じて食べましょう。		3 鯖は傷みやすく市場等で素早く仕上げる必要があり、正確に数えられないことがよくあったことから「鯖を読む」という慣用語ができました。	
○は使用食材です ・2日（木） 伊賀豚とじゃがいものうま煮（豚肉）   ・10日（金） 伊賀豚とアスパラの和風パスタ（豚肉・アスパラガス） ・16日（木） 伊賀牛カレーライス（牛肉）  		その日のメニュー（盛り付け図）							
エネルギーたんぱく質脂質 kcalg g		エネルギーたんぱく質脂質 kcalg g		エネルギーたんぱく質脂質 780 kcal33.4g27.6g		エネルギーたんぱく質脂質 731 kcal24.8g19.8g		エネルギーたんぱく質脂質 777 kcal29.2g30.0g	
赤血や肉、骨になる食品		赤牛乳 鯖 油揚げ 豆腐 みそ		赤牛乳 豚肉 かつお節		赤牛乳 さば 豚肉 みそ			
黄熱や力のもとになる食品		黄伊賀米 でんぶ 油 ごま こんにゃく		黄伊賀米 小麦 油 こんにゃく じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ		黄伊賀米 小麦 砂糖 油 ごま油			
みどり緑体の調子を整える食品		みどり緑しょうが ほうれん草 白菜 ごぼう 大根 にんじん ねぎ		みどり緑にんじん 玉ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ		みどり緑きゅうり しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ			
6 冬瓜は、夏が旬の野菜です。冬まで、保存できることから「冬瓜」と名づけられています。		7 今日は七夕です。天の川に見立てた七夕そうめん汁には、伊賀産のそうめんを使っています。		8 メロンは90%程度が水分で、カリウムが豊富です。カリウムは余分な塩分を排出する作用があります。		9 八宝菜の「八」は「多くの」という意味があります。野菜・豚肉・いか・うずら卵等たくさんの具材を使い、うまみが詰まっています。		10 7～9月のアスパラガスは夏芽といい、肉質がしっかりしてさっぱりした味わいです。	
									
エネルギーたんぱく質脂質 740 kcal29.6g23.7g		エネルギーたんぱく質脂質 766 kcal28.5g22.9g		エネルギーたんぱく質脂質 707 kcal22.3g24.7g		エネルギーたんぱく質脂質 752 kcal29.1g24.5g		エネルギーたんぱく質脂質 721 kcal28.7g23.0g	
赤牛乳 さけ		赤牛乳 鶏肉 豆腐		赤牛乳 豚肉 鶏卵		赤牛乳 豚肉 いか うずら卵 大豆 青のり		赤牛乳 豚肉 ツナ	
黄伊賀米 パン粉 菜の花油 こんにゃく 砂糖 ごま油 ごま でんぶ		黄伊賀米 砂糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ そうめん		黄伊賀米 小麦 油 ごま油 でんぶ		黄伊賀米 小麦 油 でんぶ ごま油		黄コッパン 油 スパゲティ 砂糖	
みどり緑にんにく ごぼう にんじん しょうが 冬瓜 白菜 ねぎ		みどり緑しょうが だけのこ にんじん きゅうり 玉ねぎ 生しいたけ 大根 ねぎ		みどり緑玉ねぎ キムチ ねぎ にんじん コーン 白菜 メロン		みどり緑にんにく しょうが 干しいたけ だけのこ にんじん 玉ねぎ 白菜 ねぎ つば漬		みどり緑にんにく にんじん 玉ねぎ アスパラガス キャベツ きゅうり いちごジャム	
13 チンゲン菜は、アブラナ科で白菜の仲間の中国野菜です。給食では伊賀産を使っています。トマトソースはフライにかけよう。		14 7/14は「ゼリーの日」です。原料のゼラチンがフランス料理によく使われることから、フランス革命を記念するパリ祭の日選ばれました。		15 オイスターは「牡蠣」のことです。牡蠣を塩漬にし発酵させて作る「オイスターソース」は中華料理によく使われます。		16 青じそを細かく刻んでドレッシングを作っています。1学期最後の給食、楽しみましょう！		 1学期最初の給食はカレーです！ 今年度もよろしくお楽しみします！	
									
エネルギーたんぱく質脂質 760 kcal29.3g22.3g		エネルギーたんぱく質脂質 759 kcal26.1g22.8g		エネルギーたんぱく質脂質 757 kcal32.4g24.4g		エネルギーたんぱく質脂質 739 kcal22.2g18.8g			
赤牛乳 メルルーサ きざみのり ウィナー		赤牛乳 豚肉 豆腐 みそ		赤牛乳 鶏肉 厚揚げ ツナ ひじきのり		赤牛乳 牛肉			
黄伊賀米 小麦粉 でんぶ 油 パン粉 砂糖 じゃがいも		黄伊賀米 小麦 ラード 砂糖 油 でんぶ ごま油		黄伊賀米 油 ごま油 砂糖 ごま		黄伊賀米 小麦 油 じゃがいも こんにゃく 大 砂糖			
みどり緑玉ねぎ トマト水煮 チンゲン菜 キャベツ にんじん		みどり緑にんにく しょうが なす ねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン りんごゼリー		みどり緑にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ ビーマン もやし きゅうり		みどり緑にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり 青じそ 福神漬			

◆ロイロノートに、毎日の給食写真をアップしています。盛り付け量や器の参考にしましょう。食育資料やその日の給食調理の様子が掲載します。

◆ロイロノート：資料箱→伊賀市共有→「いがっこ給食センター夢」の中にあります。



◆ロイロノートに、毎日の給食写真をアップしています。盛り付け量や語の参考にしましょう。食育資料やその日の給食調理の様子も掲載します。

◆ロイロノート：資料箱→伊賀市共有→「いがっこ給食センター夢」の中にあります。



体の調子を整える！

野菜にはビタミン・ミネラルがたっぷり。おなかの調子を整えたり、血糖値の急上昇を抑えてくれる食物繊維も豊富です。



季節を感じることができる！

季節や時期ごとに旬の野菜が出回ります。いろいろな野菜の味を食べて知ろう！

7月は、きゅうり・冬瓜・コーン・メロン・アスパラガス・なす・ピーマン・青じそなど、夏の野菜や果物がたくさん登場します。旬の野菜や果物は、特に栄養価が高いです。しっかり食べて、暑く長い夏を乗り切りましょう☆

たくさん食べても太りません！

野菜をたくさん食べて健康づくり！肉などのおかずの2倍くらいの量が目安です。サラダだけでなく、ゆでたり炒めたりすると、たくさん食べられます。



料理の彩りが豊かになる！

緑だけでなく、赤や黄色、オレンジや紫色など色がとても豊富な食べ物です。また色の色素には健康づくりに役立つ機能も期待されています。