

2026年4月 献立表

いがっこ給食センター夢

月	火	水	木	金
<p>入学・進級おめでとうございます</p> <p>中学校の給食は「いがっこ給食センター夢」で作られています。今年度も給食や食育の取り組みへのご理解とご協力のほど、よろしくお願ひします。</p> <p>★ロイロノートに、毎日給食の写真をアップしています。盛り付けの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も掲載します。</p> <p>◎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。</p> <p>★伊賀市教育委員会のホームページに、献立表と献立詳細が掲載されています。献立詳細を見ると、それぞれの料理に使用する材料がわかります。どうぞご活用ください。</p> <p>https://school.iga.ed.jp/lunch/junior_high/</p>	<p>8 今年度最初の給食はカレーライスです。昨年の給食開始もカレーライスでした！（左写真）</p> <p>福神漬 カレーライス</p> <p>コーンサラダ</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 742 kcal 23.3g 17.8g</p> <p>赤 牛乳 豚肉 黄 伊賀米 大麦 油 じゃがいも さとう 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 コーン 福神漬</p>	<p>9 給食のご飯は、基本的には月～水が白ご飯、木・金は麦ご飯です。パンは隔週金曜日（月1～2回）です。</p> <p>キャベツのゆかり和え 銀鮭の照り焼き</p> <p>麦ご飯 五目きんぴら</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 731 kcal 30.6g 22.8g</p> <p>赤 牛乳 鮭 油揚げ 黄 伊賀米 大麦 さとう 油 こんにゃく ごま ごま油 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 しそ粉 ごぼう にんじん</p>	<p>10 いがスマイル給食は、伊賀の地場産物を使った料理を味わいます。今年も月に2～3回実施します。</p> <p>いがスマイル給食</p> <p>のりポテト</p> <p>おおかふりかけ 伊賀豚肉とアスパラのオイスター炒め</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 752 kcal 26.1g 22.8g</p> <p>赤 牛乳 豚肉 青のり かつおぶし 黄 伊賀米 大麦 油 ごま油 じゃがいも 緑 にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ アスパラガス</p>	
<p>13 焼きそばは、キャベツの食感が残るように2回に分けて入れ、短時間で炒めるように工夫しています。</p> <p>焼きそば わかめと きゅうりの 酢の物 減量白ご飯</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 711 kcal 23.2g 20.5g</p> <p>赤 牛乳 豚肉 わかめ ちりめんじゃこ 黄 伊賀米 油 中華麺 こんにゃく さとう 緑 にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり</p>	<p>14 給食のもやしは、三重県唯一のもやし工場から届いた新鮮なものを使っています。</p> <p>もやしのナムル シルバーのねぎソースかけ</p> <p>白ご飯 中華スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 727 kcal 29.6g 21.9g</p> <p>赤 牛乳 シルバー 豆腐 黄 伊賀米 でんぷん 油 さとう ごま油 緑 にんにく しょうが ねぎ にんじん もやし ほうれん草 干しいたけ 玉ねぎ チンゲン菜</p>	<p>15 セミノールはみかんより少し大きく濃厚な果汁がたっぷり、4月～5月が旬の柑橘です。</p> <p>いがスマイル給食</p> <p>セミノール 納豆みそ 伊賀牛肉と じゃがいもの うま煮</p> <p>手巻きのみそ汁 白ご飯</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 783 kcal 28.6g 19.7g</p> <p>赤 牛乳 牛肉 豚肉 みそ ひきわり納豆 のり 黄 伊賀米 油 こんにゃく じゃがいも さとう 緑 にんじん 玉ねぎ セミノール</p>	<p>16 給食で大人気の鶏のから揚げは、にんにく・しょうがの効いた下味をしっかりつけて、揚げます。</p> <p>チンゲン菜のおかか和え 鶏のから揚げ</p> <p>麦ご飯 えのきの赤だし</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 790 kcal 31.8g 29.2g</p> <p>赤 牛乳 鶏肉 かつお節 豆腐 油揚げ みそ 黄 伊賀米 大麦 でんぷん 油 緑 にんにく しょうが チンゲン菜 キャベツ にんじん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ</p>	<p>17 ポークビーンズの大豆は、伊賀で昔から作られている在来種の頼田大豆です。大粒で甘みがあります。</p> <p>ブロックリーサラダ 黒糖パン ポークビーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 725 kcal 32.4g 21.1g</p> <p>赤 牛乳 豚肉 大豆 黄 黒糖パン 油 じゃがいも さとう 緑 にんにく セロリ にんじん 玉ねぎ トマト水煮 ブロッコリー キャベツ</p>
<p>20 ちくわは、白身魚のすり身を棒の周りにつけて焼いて作ります。切った断面が「竹の輪」に見えることから竹輪（ちくわ）と呼ばれています。</p> <p>キャベツときゅうりの香味漬 ちくわのお好み焼き</p> <p>白ご飯 里芋と大根の そぼろ煮</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 705 kcal 23.9g 16.0g</p> <p>赤 牛乳 ちくわ 青のり かつお節 鶏肉 黄 伊賀米 ノンエッグマヨネーズ 里芋 さとう でんぷん 緑 キャベツ きゅうり しょうが にんじん 大根</p>	<p>21 伊賀牛は、伊賀で育つブランド和牛で、品質の高さから「肉の横綱」と呼ばれています。</p> <p>いがスマイル給食</p> <p>ごま大豆 卵スープ 伊賀牛焼肉チャーハン</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 717 kcal 20.6g 24.3g</p> <p>赤 牛乳 牛肉 大豆 鶏卵 黄 伊賀米 大麦 油 ごま油 でんぷん さとう ごま 緑 にんにく にんじん 玉ねぎ たら えのきたけ 白菜 ねぎ</p>	<p>22 鮪は「魚」へんに「春」と書きます。春が旬で「春を告げる魚」と言われています。</p> <p>ポテトサラダ 鯖の西京焼き</p> <p>白ご飯 千切り野菜の すまし汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 743 kcal 32.0g 22.1g</p> <p>赤 牛乳 さわら みそ 油揚げ 黄 伊賀米 さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ こんにゃく 緑 きゅうり にんじん 玉ねぎ 大根 生しいたけ ねぎ</p>	<p>23 ツナはマグロやカツオを油揚げや水煮にしたものです。常温で長期間保存できるので、備蓄用に最適です。</p> <p>ツナとキャベツの 和えもの みかんゼリー</p> <p>マーボーどんぶり</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 754 kcal 28.7g 22.7g</p> <p>赤 牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ツナ 黄 伊賀米 大麦 ラード さとう でんぷん ごま油 緑 にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり みかんゼリー</p>	<p>24 もずくは沖縄県で養殖が盛んな海藻の仲間です。4～6月が旬で、収穫の最盛期を迎えます。</p> <p>ほうれん草のからし和え ケチャップソース チキンカツ</p> <p>麦ご飯 もずくのみそ汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 719 kcal 32.0g 19.1g</p> <p>赤 牛乳 鶏肉 みそ もずく 黄 伊賀米 大麦 小麦粉 でんぷん 油 パン粉 さとう 緑 ほうれん草 もやし えのきたけ 玉ねぎ にんじん ねぎ</p>
<p>27 わかさぎにチリパウダーと黒こしょうを混ぜた片栗粉をまぶし、油でカリッと揚げます。</p> <p>わかさぎのスパイス揚げ 鶏とだけこの 五目飯 白菜の とうみスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 725 kcal 30.0g 23.4g</p> <p>赤 牛乳 鶏肉 油揚げ わかさぎ 豚肉 うすら卵 黄 伊賀米 油 さとう でんぷん ごま油 緑 たけのこ にんじん しょうが 生しいたけ 玉ねぎ 白菜 ねぎ</p>	<p>28 ごぼうサラダは、ごぼうを炒めてしょうゆや砂糖で味付けし、最後にドレッシングで和えます。</p> <p>ごぼうサラダ 鮭のりかけ 減量白ご飯 カレーうどん汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 711 kcal 23.7g 21.8g</p> <p>赤 牛乳 豚肉 油揚げ 鮭フレーク 黄 伊賀米 うどん 油 さとう ノンエッグマヨネーズ 緑 にんじん 玉ねぎ ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ</p>	<p>29 昭和の日</p> <p>その日のメニュー (盛り付け図)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p>	<p>30 切干大根は、大根を細切りし乾燥させて作ります。大根がたくさんとなる冬に作り、貯蔵させます。</p> <p>小松菜の磯辺和え 厚揚げの肉みそかけ</p> <p>麦ご飯 切干大根の 含め煮</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 742 kcal 28.8g 22.4g</p> <p>赤 牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ 油揚げ のり 黄 伊賀米 大麦 油 さとう こんにゃく 緑 小松菜 キャベツ にんじん 切干大根</p>	<p>○は使用食材です</p> <p>・10日(金) 伊賀豚肉とアスパラのオイスター炒め(豚肉)</p> <p>・15日(水) 伊賀牛肉とじゃがいものうま煮(牛肉) 納豆みそ(豚肉)</p> <p>・21日(火) 伊賀牛焼肉チャーハン(牛肉)</p>

※マヨネーズは使用せず、鶏卵不使用のマヨネースタイプ調味料を使用します。献立表には「ノンエッグマヨネーズ」と表記します。

2026 2026 いがっこ給食センター夢だより 4月



今年度もいがスマイル給食（伊賀地域の地元食材を使った給食）を実施します。食材は、地産地消と食育を目的に伊賀市から提供されます。

～今月のいがスマイル給食～

- ①4月10日（金） 「伊賀豚肉とアスパラのオイスター炒め」
- ②4月15日（水） 「伊賀牛肉とじゃがいものうま煮」「納豆みそ」
- ③4月21日（火） 「伊賀牛焼肉チャーハン」

「いがスマイル給食」を通して自分たちが住んでいる地域のことや地産地消について考える機会になるといいですね。



スマイル食材
 ・豚肉・牛肉
 ・アスパラ



給食で使用する「伊賀米コシヒカリ」は令和7年度産米の食味ランキングで4年連続11回目の最高評価となる「特A評価」を取得したおいしいお米です。

ご入学・ご進級おめでとうございます。
 今年度も食育の推進や子育て支援を目的に給食費の無償化が継続されます。
 食べ物や食生活の大切さについて、ぜひご家庭でも話題にしてください。

「いがっこ給食センター夢」紹介

当センターは、ゆめが丘7丁目にあり、伊賀市内10校分（約2330人）の給食を作っています。

給食センターの職員は総勢約40名です。事務所職員は5名で献立作成、物資発注、施設管理等を行います。

調理・配送等は「株式会社 マルタマフーズ」の35名が担当します。

今年度も安全・安心で魅力ある給食を提供していきたいと思っております。よろしくお願ひします。



地元食材



＜伊賀産＞
 伊賀米コシヒカリ・牛肉・豚肉（スマイル）
 鶏卵・大豆（煮豆用）
 ねぎ・チンゲン菜・小松菜
 グリーンアスパラガス・生しいたけ



＜三重県産＞
 豚肉・鶏肉・牛乳・小麦粉（あやひかり）
 大豆（揚げ用）・豆腐
 もやし・キャベツ・セミノール
 たけのこ水煮・手巻きのり

*野菜・果物は生育の都合で産地が変更になる場合があります。ご了承ください。

給食内容紹介

（給食費）
 ◇1食あたり食材料費365円程度（公費負担）

（米飯）
 ◇（月・火・水）伊賀米コシヒカリの白ご飯です。
 （木・金） 麦を5%混入した麦ご飯です。
 ◇学年別にご飯の量を調整します。

（パン）
 ◇原則隔週の金曜日にパンを提供します。
 種類はコッペパン、黒糖パン、ミルクパンです。
 *麺と組みあわすメニューの場合は主食を減量します。

（牛乳）
 ◇200mlのパック牛乳が毎日つきます。

（おかず）
 ◇主食・主菜・副菜の組み合わせを基本とし、不足しやすいカルシウムや鉄、食物繊維は多く、反対に摂りすぎが心配される塩分は控えるように考えます。
 ◇旬の食材、地元食材（伊賀産・三重県産）を取り入れます。