
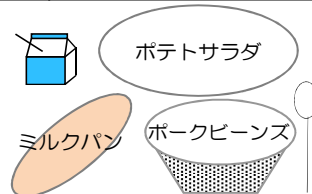
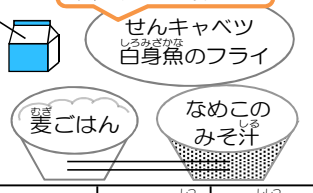
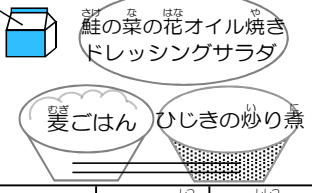



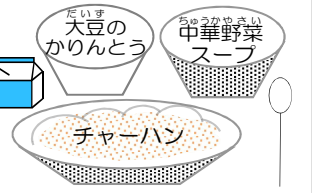



2022年4月 献立表

いがっこ給食センター夢

月	火	水	木	金																																																																																																									
<p>ご入学・ご進級おめでとう!</p> <p>勉強や部活動などそれぞれの目標に向かって毎日元気に過ごすためにも給食を残さずしっかり食べましょう。</p> <p>みなさんの心とからだの成長を支えていけるよう、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ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。</p> 	<p>いがスマイル給食</p> <p>20日(水) カレーライス(伊賀豚肉) アスパラガスのドレッシングサラダ(アスパラガス)</p> <p>28日(木) タコライス(伊賀牛・伊賀豚肉) もずくスープ(豆腐・ねぎ)</p> 	<p>8</p> <p>ポークビーンズは、お肉を1時間以上かけて煮込んでいます。</p>  <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>804 kcal</td> <td>34.4 g</td> <td>29.3 g</td> </tr> <tr> <td>あか</td> <td>牛乳 豚肉</td> <td></td> </tr> <tr> <td>き</td> <td>豆腐</td> <td></td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>大豆</td> <td></td> </tr> <tr> <td>みどり</td> <td>キャベツ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>セロリ</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>にんじん</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>玉ねぎ</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>トマト</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>水菜</td> <td></td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	804 kcal	34.4 g	29.3 g	あか	牛乳 豚肉		き	豆腐		黄	大豆		みどり	キャベツ		緑	セロリ			にんじん			玉ねぎ			トマト			水菜																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質																																																																																																											
804 kcal	34.4 g	29.3 g																																																																																																											
あか	牛乳 豚肉																																																																																																												
き	豆腐																																																																																																												
黄	大豆																																																																																																												
みどり	キャベツ																																																																																																												
緑	セロリ																																																																																																												
	にんじん																																																																																																												
	玉ねぎ																																																																																																												
	トマト																																																																																																												
	水菜																																																																																																												
<p>11</p> <p>玉ねぎ入りのトロっとしたトマトソースも、手作りしています。</p> <p>トマトソースをフライとキャベツにかけて食べよう!</p>  <p>せんキャベツ 白身魚のフライ</p> <p>麦ごはん なめこのみそ汁</p>	<p>12</p> <p>かきたま汁に使用している豆腐は絹ごし豆腐です。</p>  <p>春雨サラダ</p> <p>鶏そぼろごはん かきたま汁</p>	<p>13</p> <p>伊賀で作られた菜の花油を使った鮭の菜の花オイル焼きです。</p>  <p>鮭の菜の花オイル焼き ドレッシングサラダ</p> <p>麦ごはん ひじきの炒り煮</p>	<p>14</p> <p>たけのごはんは、お米と具材と一緒に炊き込んでいます。おかげが入っているかも…?!</p> <p>花見献立</p>  <p>小松菜の磯辺和え 花見団子</p> <p>たけのごはん あおさのみそ汁</p>	<p>15</p> <p>切干大根の詰め煮に入っている細長いこんにゃくは、「つきこんにゃく」です。</p>  <p>チンゲン菜のおかか和え 豆腐の肉みそかけ</p> <p>麦ごはん 切干大根の詰め煮</p>																																																																																																									
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>751 kcal</td> <td>31.2 g</td> <td>21.8 g</td> </tr> <tr> <td>あか</td> <td>牛乳 メルルーサ</td> <td>油揚げ</td> </tr> <tr> <td>き</td> <td>赤みそ わかめ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>伊賀米 小麦粉</td> <td>パン粉</td> </tr> <tr> <td>みどり</td> <td>キャベツ</td> <td>にんにく</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>なめこ</td> <td>水菜</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	751 kcal	31.2 g	21.8 g	あか	牛乳 メルルーサ	油揚げ	き	赤みそ わかめ		黄	伊賀米 小麦粉	パン粉	みどり	キャベツ	にんにく	緑	なめこ	水菜	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>723 kcal</td> <td>30.0 g</td> <td>18.7 g</td> </tr> <tr> <td>あか</td> <td>牛乳 鶏肉</td> <td></td> </tr> <tr> <td>き</td> <td>豆腐 鶏卵</td> <td></td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>伊賀米 小麦粉</td> <td>さとう</td> </tr> <tr> <td>みどり</td> <td>キャベツ</td> <td>にんにく</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>しょうが</td> <td>玉ねぎ</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	723 kcal	30.0 g	18.7 g	あか	牛乳 鶏肉		き	豆腐 鶏卵		黄	伊賀米 小麦粉	さとう	みどり	キャベツ	にんにく	緑	しょうが	玉ねぎ	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>732 kcal</td> <td>32.3 g</td> <td>20.8 g</td> </tr> <tr> <td>あか</td> <td>牛乳 鮭 鶏肉</td> <td></td> </tr> <tr> <td>き</td> <td>大豆 ひじき</td> <td></td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>伊賀米 小麦粉</td> <td>パン粉</td> </tr> <tr> <td>みどり</td> <td>キャベツ</td> <td>にんにく</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>玉ねぎ</td> <td>ねぎ</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	732 kcal	32.3 g	20.8 g	あか	牛乳 鮭 鶏肉		き	大豆 ひじき		黄	伊賀米 小麦粉	パン粉	みどり	キャベツ	にんにく	緑	玉ねぎ	ねぎ	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>689 kcal</td> <td>25.6 g</td> <td>14.4 g</td> </tr> <tr> <td>あか</td> <td>牛乳 鶏肉</td> <td>油揚げ</td> </tr> <tr> <td>き</td> <td>豆腐 白みそ</td> <td>あおさ</td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>伊賀米 小麦粉</td> <td>パン粉</td> </tr> <tr> <td>みどり</td> <td>キャベツ</td> <td>にんにく</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>しょうが</td> <td>玉ねぎ</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	689 kcal	25.6 g	14.4 g	あか	牛乳 鶏肉	油揚げ	き	豆腐 白みそ	あおさ	黄	伊賀米 小麦粉	パン粉	みどり	キャベツ	にんにく	緑	しょうが	玉ねぎ	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>756 kcal</td> <td>30.9 g</td> <td>20.5 g</td> </tr> <tr> <td>あか</td> <td>牛乳 豆腐</td> <td>豚肉</td> </tr> <tr> <td>き</td> <td>かつお節</td> <td>鶏肉</td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>伊賀米 小麦粉</td> <td>パン粉</td> </tr> <tr> <td>みどり</td> <td>キャベツ</td> <td>にんにく</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>しょうが</td> <td>玉ねぎ</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	756 kcal	30.9 g	20.5 g	あか	牛乳 豆腐	豚肉	き	かつお節	鶏肉	黄	伊賀米 小麦粉	パン粉	みどり	キャベツ	にんにく	緑	しょうが	玉ねぎ
エネルギー	たんぱく質	脂質																																																																																																											
751 kcal	31.2 g	21.8 g																																																																																																											
あか	牛乳 メルルーサ	油揚げ																																																																																																											
き	赤みそ わかめ																																																																																																												
黄	伊賀米 小麦粉	パン粉																																																																																																											
みどり	キャベツ	にんにく																																																																																																											
緑	なめこ	水菜																																																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質																																																																																																											
723 kcal	30.0 g	18.7 g																																																																																																											
あか	牛乳 鶏肉																																																																																																												
き	豆腐 鶏卵																																																																																																												
黄	伊賀米 小麦粉	さとう																																																																																																											
みどり	キャベツ	にんにく																																																																																																											
緑	しょうが	玉ねぎ																																																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質																																																																																																											
732 kcal	32.3 g	20.8 g																																																																																																											
あか	牛乳 鮭 鶏肉																																																																																																												
き	大豆 ひじき																																																																																																												
黄	伊賀米 小麦粉	パン粉																																																																																																											
みどり	キャベツ	にんにく																																																																																																											
緑	玉ねぎ	ねぎ																																																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質																																																																																																											
689 kcal	25.6 g	14.4 g																																																																																																											
あか	牛乳 鶏肉	油揚げ																																																																																																											
き	豆腐 白みそ	あおさ																																																																																																											
黄	伊賀米 小麦粉	パン粉																																																																																																											
みどり	キャベツ	にんにく																																																																																																											
緑	しょうが	玉ねぎ																																																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質																																																																																																											
756 kcal	30.9 g	20.5 g																																																																																																											
あか	牛乳 豆腐	豚肉																																																																																																											
き	かつお節	鶏肉																																																																																																											
黄	伊賀米 小麦粉	パン粉																																																																																																											
みどり	キャベツ	にんにく																																																																																																											
緑	しょうが	玉ねぎ																																																																																																											
<p>18</p> <p>けんちん汁には7種類の具材が入っています。</p>  <p>ほうれん草のごま和え 鶏の照り焼き</p> <p>麦ごはん けんちん汁</p>	<p>19</p> <p>チンゲン菜のとりみスープに、伊賀産の生しいたけを使用しています。</p>  <p>もやしナムル 鶏肉のから揚げ</p> <p>麦ごはん チンゲン菜のとりみスープ</p>	<p>20</p> <p>給食のカレーライスに、米粉のルーを使用しています。</p> <p>いがスマイル給食</p>  <p>アスパラガスのドレッシングサラダ</p> <p>カレーライス</p>	<p>21</p> <p>給食のじゃがいもは、煮崩れしにくいメークインという品種を使っています。</p>  <p>キャベツのゆかり和え ししゃものから揚げ</p> <p>麦ごはん じゃがいものうま煮</p>	<p>22</p> <p>ペンは、形状がペン先に似ていることからそう呼ばれるようになったそうです。</p>  <p>ペンネミートグラタン</p> <p>黒糖パン ポテトスープ</p>																																																																																																									
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>716 kcal</td> <td>36.2 g</td> <td>20.7 g</td> </tr> <tr> <td>あか</td> <td>牛乳 鶏</td> <td>油揚げ</td> </tr> <tr> <td>き</td> <td>豆腐</td> <td></td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>伊賀米 小麦粉</td> <td>パン粉</td> </tr> <tr> <td>みどり</td> <td>キャベツ</td> <td>にんにく</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>しょうが</td> <td>玉ねぎ</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	716 kcal	36.2 g	20.7 g	あか	牛乳 鶏	油揚げ	き	豆腐		黄	伊賀米 小麦粉	パン粉	みどり	キャベツ	にんにく	緑	しょうが	玉ねぎ	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>814 kcal</td> <td>32.4 g</td> <td>30.0 g</td> </tr> <tr> <td>あか</td> <td>牛乳 鶏肉</td> <td>油揚げ</td> </tr> <tr> <td>き</td> <td>豆腐</td> <td></td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>伊賀米 小麦粉</td> <td>パン粉</td> </tr> <tr> <td>みどり</td> <td>キャベツ</td> <td>にんにく</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>しょうが</td> <td>玉ねぎ</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	814 kcal	32.4 g	30.0 g	あか	牛乳 鶏肉	油揚げ	き	豆腐		黄	伊賀米 小麦粉	パン粉	みどり	キャベツ	にんにく	緑	しょうが	玉ねぎ	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>747 kcal</td> <td>24.6 g</td> <td>19.0 g</td> </tr> <tr> <td>あか</td> <td>牛乳 鮭</td> <td>鶏肉</td> </tr> <tr> <td>き</td> <td>豆腐</td> <td></td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>伊賀米 小麦粉</td> <td>パン粉</td> </tr> <tr> <td>みどり</td> <td>キャベツ</td> <td>にんにく</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>しょうが</td> <td>玉ねぎ</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	747 kcal	24.6 g	19.0 g	あか	牛乳 鮭	鶏肉	き	豆腐		黄	伊賀米 小麦粉	パン粉	みどり	キャベツ	にんにく	緑	しょうが	玉ねぎ	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>757 kcal</td> <td>28.6 g</td> <td>20.2 g</td> </tr> <tr> <td>あか</td> <td>牛乳 ししゃも</td> <td></td> </tr> <tr> <td>き</td> <td>豆腐</td> <td></td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>伊賀米 小麦粉</td> <td>パン粉</td> </tr> <tr> <td>みどり</td> <td>キャベツ</td> <td>にんにく</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>しょうが</td> <td>玉ねぎ</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	757 kcal	28.6 g	20.2 g	あか	牛乳 ししゃも		き	豆腐		黄	伊賀米 小麦粉	パン粉	みどり	キャベツ	にんにく	緑	しょうが	玉ねぎ	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>795 kcal</td> <td>33.5 g</td> <td>23.6 g</td> </tr> <tr> <td>あか</td> <td>牛乳 豚肉</td> <td></td> </tr> <tr> <td>き</td> <td>チーズ</td> <td>ベーコン</td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>黒糖パン</td> <td>パン粉</td> </tr> <tr> <td>みどり</td> <td>キャベツ</td> <td>にんにく</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>しょうが</td> <td>玉ねぎ</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	795 kcal	33.5 g	23.6 g	あか	牛乳 豚肉		き	チーズ	ベーコン	黄	黒糖パン	パン粉	みどり	キャベツ	にんにく	緑	しょうが	玉ねぎ
エネルギー	たんぱく質	脂質																																																																																																											
716 kcal	36.2 g	20.7 g																																																																																																											
あか	牛乳 鶏	油揚げ																																																																																																											
き	豆腐																																																																																																												
黄	伊賀米 小麦粉	パン粉																																																																																																											
みどり	キャベツ	にんにく																																																																																																											
緑	しょうが	玉ねぎ																																																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質																																																																																																											
814 kcal	32.4 g	30.0 g																																																																																																											
あか	牛乳 鶏肉	油揚げ																																																																																																											
き	豆腐																																																																																																												
黄	伊賀米 小麦粉	パン粉																																																																																																											
みどり	キャベツ	にんにく																																																																																																											
緑	しょうが	玉ねぎ																																																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質																																																																																																											
747 kcal	24.6 g	19.0 g																																																																																																											
あか	牛乳 鮭	鶏肉																																																																																																											
き	豆腐																																																																																																												
黄	伊賀米 小麦粉	パン粉																																																																																																											
みどり	キャベツ	にんにく																																																																																																											
緑	しょうが	玉ねぎ																																																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質																																																																																																											
757 kcal	28.6 g	20.2 g																																																																																																											
あか	牛乳 ししゃも																																																																																																												
き	豆腐																																																																																																												
黄	伊賀米 小麦粉	パン粉																																																																																																											
みどり	キャベツ	にんにく																																																																																																											
緑	しょうが	玉ねぎ																																																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質																																																																																																											
795 kcal	33.5 g	23.6 g																																																																																																											
あか	牛乳 豚肉																																																																																																												
き	チーズ	ベーコン																																																																																																											
黄	黒糖パン	パン粉																																																																																																											
みどり	キャベツ	にんにく																																																																																																											
緑	しょうが	玉ねぎ																																																																																																											
<p>25</p> <p>添えきんぴらは仕上げに一味唐辛子を入れています。ピリッと辛いのでご飯がすすみます。</p>  <p>添えきんぴら さばの黒こしょう焼き</p> <p>麦ごはん あおさのみそ汁</p>	<p>26</p> <p>大豆のかりんとうに、黒砂糖を使っています。コクのある甘みがあります。</p>  <p>大豆のかりんとう 中華野菜スープ</p> <p>チャーハン</p>	<p>27</p> <p>ちくわは、魚のすり身からできています。ちくわなどの魚のすり身の加工品を、「練り物」といいます。</p>  <p>小松菜のごま和え ちくわのお好み焼き</p> <p>麦ごはん じゃがいもと玉ねぎのみそ汁</p>	<p>28</p> <p>タコライスに、伊賀牛と伊賀豚肉のミンチ肉を使用しています!</p> <p>いがスマイル給食</p>  <p>もずくスープ</p> <p>ごはん→キャベツ→ミンチ→チーズの順に盛り付けよう!</p> <p>タコライス</p>	<p>その日のメニュー(盛り付け図)</p>																																																																																																									
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>733 kcal</td> <td>31.8 g</td> <td>22.8 g</td> </tr> <tr> <td>あか</td> <td>牛乳 鶏</td> <td>油揚げ</td> </tr> <tr> <td>き</td> <td>豆腐</td> <td></td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>伊賀米 小麦粉</td> <td>パン粉</td> </tr> <tr> <td>みどり</td> <td>キャベツ</td> <td>にんにく</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>しょうが</td> <td>玉ねぎ</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	733 kcal	31.8 g	22.8 g	あか	牛乳 鶏	油揚げ	き	豆腐		黄	伊賀米 小麦粉	パン粉	みどり	キャベツ	にんにく	緑	しょうが	玉ねぎ	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>735 kcal</td> <td>28.6 g</td> <td>22.6 g</td> </tr> <tr> <td>あか</td> <td>牛乳 ベーコン</td> <td>豚肉</td> </tr> <tr> <td>き</td> <td>豆腐</td> <td></td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>伊賀米 小麦粉</td> <td>パン粉</td> </tr> <tr> <td>みどり</td> <td>キャベツ</td> <td>にんにく</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>しょうが</td> <td>玉ねぎ</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	735 kcal	28.6 g	22.6 g	あか	牛乳 ベーコン	豚肉	き	豆腐		黄	伊賀米 小麦粉	パン粉	みどり	キャベツ	にんにく	緑	しょうが	玉ねぎ	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>710 kcal</td> <td>25.4 g</td> <td>18.5 g</td> </tr> <tr> <td>あか</td> <td>牛乳 ちくわ</td> <td>青のり</td> </tr> <tr> <td>き</td> <td>豆腐</td> <td></td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>伊賀米 小麦粉</td> <td>パン粉</td> </tr> <tr> <td>みどり</td> <td>キャベツ</td> <td>にんにく</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>しょうが</td> <td>玉ねぎ</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	710 kcal	25.4 g	18.5 g	あか	牛乳 ちくわ	青のり	き	豆腐		黄	伊賀米 小麦粉	パン粉	みどり	キャベツ	にんにく	緑	しょうが	玉ねぎ	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>763 kcal</td> <td>31.5 g</td> <td>25.4 g</td> </tr> <tr> <td>あか</td> <td>牛乳 伊賀牛</td> <td>豚肉</td> </tr> <tr> <td>き</td> <td>サラダチーズ</td> <td>豆腐</td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>伊賀米 小麦粉</td> <td>パン粉</td> </tr> <tr> <td>みどり</td> <td>キャベツ</td> <td>にんにく</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>しょうが</td> <td>玉ねぎ</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	763 kcal	31.5 g	25.4 g	あか	牛乳 伊賀牛	豚肉	き	サラダチーズ	豆腐	黄	伊賀米 小麦粉	パン粉	みどり	キャベツ	にんにく	緑	しょうが	玉ねぎ	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>あか</td> <td>鶏肉</td> <td></td> </tr> <tr> <td>き</td> <td>豚肉</td> <td></td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>鶏肉</td> <td></td> </tr> <tr> <td>みどり</td> <td>キャベツ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>セロリ</td> <td></td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質				あか	鶏肉		き	豚肉		黄	鶏肉		みどり	キャベツ		緑	セロリ	
エネルギー	たんぱく質	脂質																																																																																																											
733 kcal	31.8 g	22.8 g																																																																																																											
あか	牛乳 鶏	油揚げ																																																																																																											
き	豆腐																																																																																																												
黄	伊賀米 小麦粉	パン粉																																																																																																											
みどり	キャベツ	にんにく																																																																																																											
緑	しょうが	玉ねぎ																																																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質																																																																																																											
735 kcal	28.6 g	22.6 g																																																																																																											
あか	牛乳 ベーコン	豚肉																																																																																																											
き	豆腐																																																																																																												
黄	伊賀米 小麦粉	パン粉																																																																																																											
みどり	キャベツ	にんにく																																																																																																											
緑	しょうが	玉ねぎ																																																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質																																																																																																											
710 kcal	25.4 g	18.5 g																																																																																																											
あか	牛乳 ちくわ	青のり																																																																																																											
き	豆腐																																																																																																												
黄	伊賀米 小麦粉	パン粉																																																																																																											
みどり	キャベツ	にんにく																																																																																																											
緑	しょうが	玉ねぎ																																																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質																																																																																																											
763 kcal	31.5 g	25.4 g																																																																																																											
あか	牛乳 伊賀牛	豚肉																																																																																																											
き	サラダチーズ	豆腐																																																																																																											
黄	伊賀米 小麦粉	パン粉																																																																																																											
みどり	キャベツ	にんにく																																																																																																											
緑	しょうが	玉ねぎ																																																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質																																																																																																											
あか	鶏肉																																																																																																												
き	豚肉																																																																																																												
黄	鶏肉																																																																																																												
みどり	キャベツ																																																																																																												
緑	セロリ																																																																																																												

いがっこ給食センター夢 の給食内容


ごはん — 伊賀米こしひかりに、麦を5%入れて炊いた麦ごはんを提供しています。

パン — コッペパン・米粉パン・黒糖パン・ミルクパンがあります。パンは月に2回(金曜日)です。

牛乳 — 毎日、ひとり1本つきます。毎日飲んで、カルシウム不足を補いましょう。

○伊賀市や三重県産の食材をたくさん取り入れ、地産地消に取り組んでいます。

- 毎月おたよりにて、使用する食材の産地をお知らせします。
- 旬の食材を使用し、行事食を取り入れ、できるだけ手作りに努めています。
- だしは、昆布やかつお、セロリの葉・パセリの茎・ベイリーフ(ローリエ)からとっています。
- 嗜好だけではなく、成長期の中学生に必要な栄養を幅広い食材から摂れるよう献立を作成しています。



※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。