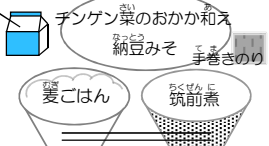






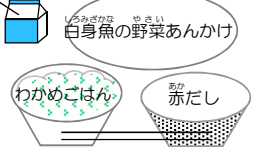
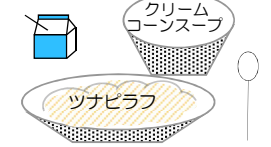
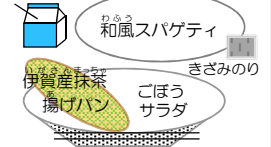
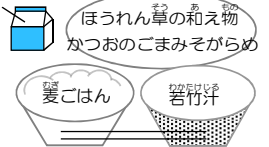
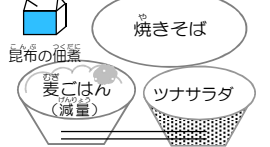
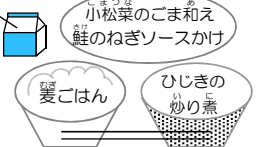
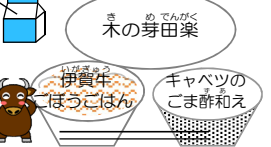
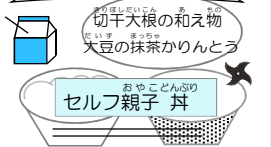
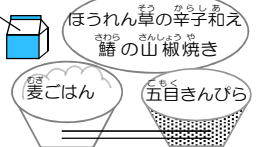
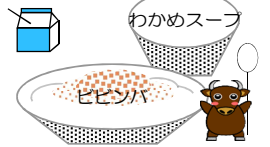
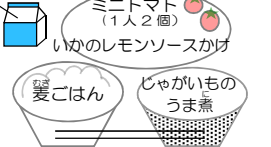
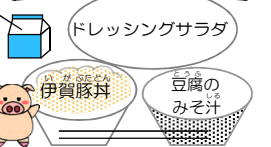
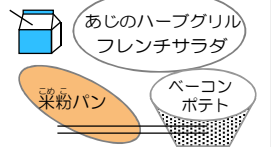
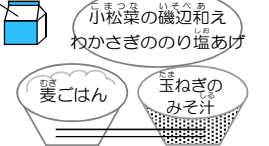
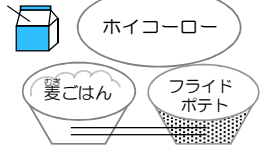


2022年5月 献立表

いがっこ給食センター夢

月	火	水	木	金
2 給食の手巻きのりは、三重県産のものを使用しています。	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日 端午の節句	6 麻婆豆腐の豆腐を崩さないように作るのは難しいですが、がんばって作っています。
				
エネルギー たんぱく質 脂質 741 kcal 29.7 g 20.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 741 kcal 29.7 g 20.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 741 kcal 29.7 g 20.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 741 kcal 29.7 g 20.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 734 kcal 29.7 g 21.5 g
赤 牛乳 鶏肉 かつお節 豚肉 赤みそ ひきわり納豆 手巻きのり	赤 牛乳 鶏肉 かつお節 豚肉 赤みそ ひきわり納豆 手巻きのり	赤 牛乳 鶏肉 かつお節 豚肉 赤みそ ひきわり納豆 手巻きのり	赤 牛乳 鶏肉 かつお節 豚肉 赤みそ ひきわり納豆 手巻きのり	赤 牛乳 豚肉 赤みそ 豆腐
黄 伊賀米 大麦 油 こんにやく 黒砂糖 さとう ごま油	黄 伊賀米 大麦 油 こんにやく 黒砂糖 さとう ごま油	黄 伊賀米 大麦 油 こんにやく 黒砂糖 さとう ごま油	黄 伊賀米 大麦 油 こんにやく 黒砂糖 さとう ごま油	黄 伊賀米 大麦 ラード でんぷん さとう ごま油 サラダこんにやく
緑 たけのこ水煮 ごぼう にんじん チンゲン菜 キャベツ	緑 たけのこ水煮 ごぼう にんじん チンゲン菜 キャベツ	緑 たけのこ水煮 ごぼう にんじん チンゲン菜 キャベツ	緑 たけのこ水煮 ごぼう にんじん チンゲン菜 キャベツ	緑 にんにく しょうが ねぎ キャベツ にんじん コーン
9 沢煮橋の「沢」は、「たぐさんの」という意味です。具だくさんの汁物です。	10 ちまきは、地域によって形や中身がちがいます。関西地域のちまきには甘い餅が入っています。	11 白身魚のから揚げに、野菜あんかけをかけて食べてください。	12 「ピラフ」はフランス語ですが、そのルーツはトルコ料理の「ピラウ」だそうです。	13 伊賀産の抹茶を使った揚げパンです。スバゲティには菜の花油を使用しています。
				
エネルギー たんぱく質 脂質 776 kcal 31.0 g 25.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 747 kcal 26.8 g 15.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 717 kcal 30.5 g 18.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 724 kcal 23.8 g 22.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 741 kcal 27.4 g 26.9 g
赤 牛乳 鶏肉 豚肉	赤 牛乳 鶏肉 かつお節 豚肉 豆腐 鶏卵	赤 牛乳 わかめ メルルーサ 油揚げ 赤みそ	赤 牛乳 ベーコン ツナ 鶏肉 生クリーム	赤 牛乳 ベーコン 鶏肉 きざみのり
黄 伊賀米 大麦 さとう こんにやく でんぷん じゃがいも ノリが 33-ス しょうが きゅうり にんじん	黄 伊賀米 さとう でんぷん ちまき	黄 伊賀米 大麦 でんぷん 油 さとう	黄 伊賀米 大麦 油 じゃがいも 小麦粉 パター	黄 コッパパン 油 さとう 菜の花油 スバゲティ ノリが 33-ス ごま
緑 しょうが きゅうり にんじん 玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ	緑 たけのこ水煮 白菜 ねぎ	緑 にんじん 玉ねぎ えのきたけ しょうが もやし 小松菜	緑 にんじん 玉ねぎ ビーマン セロリ コーン コーンクリーム パセリ	緑 抹茶 にんにく にんじん 玉ねぎ ぶなしめじ ごぼう キャベツ
16 わかめとたけのこで、若竹汁です。	17 昆布の佃煮は、2時間以上かけて煮つめて作っています。	18 伊賀産の大豆と油揚げを使ったひじきの炒り煮です。	19 木の芽は、山椒の若芽のことです。今の時期しか味わえません。	20 セルフ親子丼に、忍者たまごを使用します！
				
エネルギー たんぱく質 脂質 717 kcal 36.1 g 18.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 720 kcal 24.6 g 16.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 767 kcal 33.4 g 23.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 720 kcal 28.5 g 21.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 889 kcal 34.5 g 28.8 g
赤 牛乳 かつお 赤みそ きざみのり 豆腐 わかめ	赤 牛乳 豚肉 青のり ツナ 昆布	赤 牛乳 鮭 大豆 ひじき 油揚げ	赤 牛乳 伊賀牛 豆腐 白みそ	赤 牛乳 鶏肉 鶏卵 ツナ 大豆
黄 伊賀米 大麦 さとう でんぷん 油 さとう ごま	黄 伊賀米 大麦 油 中華麺 さとう	黄 伊賀米 大麦 さとう ごま こんにやく 油	黄 伊賀米 大麦 油 さとう ごま	黄 伊賀米 大麦 さとう でんぷん ごま 油
緑 しょうが ほうれん草 白菜 ねぎ にんじん たけのこ水煮 えのきたけ	緑 にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり	緑 にんにく しょうが ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん ごぼう	緑 しょうが ごぼう 木の芽 にんじん キャベツ きゅうり	緑 にんじん 玉ねぎ 生しいたけ ねぎ 切干大根 きゅうり 抹茶
23 さんしょうは、日本各地の山野に自生し、昔から利用されてきました。	24 ピピンパは、ごはん・お肉・ナムル・みそを混ぜて食べてください。	25 レモンソースは、国内産のレモンを使用し、手作りしています。	26 伊賀豚を使った伊賀豚丼です！みそ汁には伊賀の玉ねぎを使います。	27 ハーブグリルには、パセリとバジルの2種類のハーブを使っています。
				
エネルギー たんぱく質 脂質 733 kcal 32.4 g 20.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 745 kcal 31.7 g 24.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 757 kcal 30.6 g 18.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 734 kcal 30.0 g 22.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 710 kcal 35.9 g 24.9 g
赤 牛乳 さわら 豚肉	赤 牛乳 伊賀牛 豚肉 赤みそ 豆腐 わかめ	赤 牛乳 いか 豚肉	赤 牛乳 伊賀豚 油揚げ 豆腐 玉みそ わかめ	赤 牛乳 あじ ベーコン
黄 伊賀米 大麦 ごま 油 こんにやく さとう ごま油	黄 伊賀米 大麦 油 さとう ごま油 ごま	黄 伊賀米 大麦 でんぷん 油 さとう こんにやく じゃがいも	黄 伊賀米 大麦 油 さとう	黄 米粉パン 油 パン粉 さとう じゃがいも
緑 ほうれん草 もやし にんじん しょうが ごぼう	緑 にんにく にんじん ほうれん草 大豆もやし しょうが 玉ねぎ ねぎ	緑 レモン ミニトマト 玉ねぎ 干しいたけ にんじん	緑 しょうが 玉ねぎ ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん きゅうり	緑 パセリ 玉ねぎ コーン キャベツ にんじん きゅうり
30 今日の給食は、海藻を3種類使っています。	31 ホイコーローは、甘辛い味つけの野菜炒めです。	その日のメニュー (盛り付け図) 栄農士のつぶやき 血や肉、骨になる食品 熱や力のもとになる食品 体の調子を整える食品		
		いがスマイル給食 () は伊賀産食材です 20日(金) セルフ親子丼(鶏卵・にんじん・生しいたけ・ねぎ) 切干大根の和え物(にんじん) 大豆の抹茶かりんとう(抹茶)		
エネルギー たんぱく質 脂質 655 kcal 25.5 g 17.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 744 kcal 26.6 g 21.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g		
赤 牛乳 わかさぎ 青のり 油揚げ きざみのり 白みそ 赤みそ わかめ	赤 牛乳 豚肉 赤みそ	赤 血や肉、骨になる食品		
黄 伊賀米 大麦 でんぷん 油 じゃがいも	黄 伊賀米 大麦 油 さとう ごま油 じゃがいも	黄 熱や力のもとになる食品		
緑 小松菜 キャベツ 玉ねぎ ねぎ	緑 にんにく にんじん 玉ねぎ ピーマン もやし キャベツ	緑 体の調子を整える食品		

