
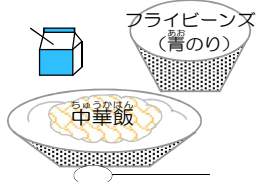
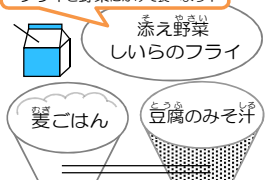
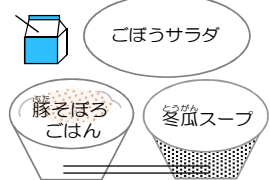
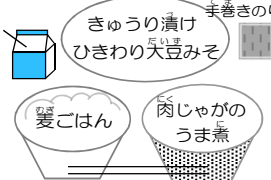
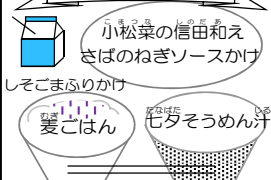
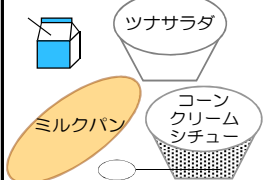
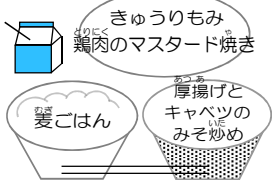

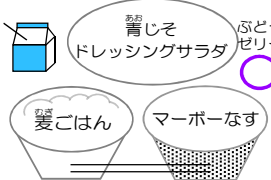
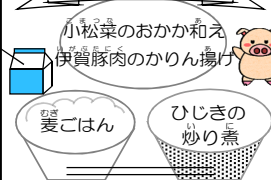
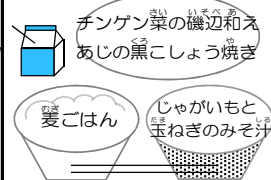




2022年7月 献立表

いがっこ給食センター夢

月	火	水	木	金
<p>いがスマイル給食 ()は伊賀産食材です</p> <p>14日(木) 伊賀豚肉のかりん揚げ(伊賀豚) 小松菜のおかか和え(小松菜・キャベツ) ひじきの炒り煮(大豆・油揚げ)</p> <div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; display: inline-block; margin: 10px;"> <p>7月は、なすやじゃがいもなども伊賀産を使用する予定です。かぼちゃは三重県産を使用する予定です。</p> </div> 				
<p>14日(木) 伊賀豚肉のかりん揚げ(伊賀豚) 小松菜のおかか和え(小松菜・キャベツ) ひじきの炒り煮(大豆・油揚げ)</p>			<p>1日 中華飯には10種類以上の具材が入っています! 様々な食材のうまみがつまっています。</p> <p>その日のメニュー (盛り付け図)</p> 	
<p>4 しいらは、成長すると体長が最大で2mにもなる大型の魚です。 トマトソースをフライと野菜にかけて食べよう!</p> <p>赤い野菜 しいらのフライ</p> 			<p>5 冬瓜は夏が旬の野菜です。皮が厚く、丸のまま保存すると冬までもつことから「冬瓜」という名前がついたそうです。</p> <p>ごぼうサラダ</p> 	
<p>6 肉じゃがのうま煮には鶏肉を使用します。じゃがいもは伊賀産です!</p> <p>きゅうり漬け 手巻きのり ひきわり大豆みそ</p> 			<p>7 七夕の日に、無病息災を願ってそうめんを食べます。</p> <p>七夕献立</p> <p>小松菜の信田和え さばのねぎソースかけ しそごまふりかけ</p> 	
<p>8 コーンクリームシチューのホワイトルーフは、小麦粉・バター・油・牛乳で作っています。</p> <p>ツナサラダ</p> 			<p>エネルギー たんぱく質 脂質 760 kcal 32.0 g 24.6 g</p> <p>赤い 血や肉、骨になる食品 牛乳 豚肉 いか うすら卵水煮 大豆 青のり</p> <p>黄色い 熱や力のもとになる食品 伊賀米 小麦粉 油 でんぷん ごま油</p> <p>緑の 体の調子を整える食品 にんにく しょうが 干しいたけ 白菜 だけのご水煮 にんじん 玉ねぎ ねぎ</p>	
<p>11 大豆製品の厚揚げは、生揚げと比べられることもあります。伊賀産の大豆から作られた厚揚げを使っています。</p> <p>きゅうりもみ 鶏肉のマスタード焼き</p> 			<p>12 かぼちゃのみそ汁は、赤みそを使います。</p> <p>中華サラダ わかさぎのカレー揚げ</p> 	
<p>13 なすの皮の色はナスニンという色素によるものです。身の色は白いで淡色野菜に分類されます。</p> <p>青じそ ドレッシングサラダ</p> 			<p>14 伊賀豚肉を使ったかりん揚げです。しっかりとした味なので、ご飯と一緒に食べてほしいです。</p> <p>いがスマイル給食</p> <p>小松菜のおかか和え 伊賀豚肉のかりん揚げ</p> 	
<p>15 黒こしょうはピリツとした香りと辛味が特徴です。</p> <p>チンゲン菜の磯辺和え あじの黒こしょう焼き</p> 			<p>エネルギー たんぱく質 脂質 766 kcal 30.4 g 29.3 g</p> <p>赤い 牛乳 鶏肉 生クリーム ツナ</p> <p>黄色い ミルクパン 油 じゃがいも 小麦粉 バター さとう</p> <p>緑の 玉ねぎ にんじん コーンクリーム コーン パセリ キャベツ きゅうり</p>	
<p>18 海の日</p> 			<p>19 今日の給食で使っている夏野菜は、かぼちゃ、なす、トマト、コーン、きゅうりです。カレーにはかぼちゃとなすとトマトが入っています。</p> <p>コーンサラダ</p> 	
<p>エネルギー たんぱく質 脂質 778 kcal 23.8 g 22.2 g</p> <p>赤い 牛乳 伊賀牛 豚肉</p> <p>黄色い 伊賀米 小麦粉 油 じゃがいも さとう</p> <p>緑の にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト キャベツ きゅうり コーン</p>			<p>今月の給食に登場する夏が旬の野菜</p> 