

# 2022年9月 献立表

いがっこ給食センター夢

月	火	水	木	金
<p><b>いがスマイル給食</b> ( )は伊賀産食材です</p>				
<p>7日(水) 伊賀豚肉のスタミナ丼(伊賀豚) もすくスープ(豆腐・ねぎ) 白鳳梨</p>				
<p>12日(月) 伊賀牛肉じゃが(伊賀牛・じゃがいも) ツナと切干大根のサラダ(きゅうり)</p>				
<p>★「白鳳梨」は伊賀のブランド梨です。果汁が多く、甘みが強いのが特徴です。みずみずしく肉質が柔らかいです。 ◎身に袋をかけずに育てます。太陽の光を浴び、甘くなります。 ◎伊賀の盆地は寒暖差が大きいので、梨作りに向いています。</p>				
<p>5 たくあん漬けは、なんの野菜の漬物か知っていますか？正解は、大根です。</p>				
<p>6 八宝菜の「八」は「8種類」という意味ではなく、「五目」の五と同様に「多くの」という意味です。</p>				
<p>7 今日の梨は「豊水」という品種の白鳳梨です。</p>				
<p>8 ひじきは、カルシウムと食物繊維を特に多く含みます。</p>				
<p>9 給食の月見団子は三色です。黄が月、白が雲、茶が大地を表します。</p>				
<p><b>いがスマイル給食</b></p> <p>たくあんとキャベツの漬付けさけのマヨネーズ焼き ごまポテト 伊賀豚肉のスタミナ丼 もすくスープ</p>				
<p><b>いがスマイル給食</b></p> <p>小松菜と白菜の和え物 さわらの竜田揚げ ひじきの炒り煮</p>				
<p><b>いがスマイル給食</b></p> <p>ツナと切干大根のサラダ 焼きそば もやし中華和え ほうれん草のおかか和え ちくわには、生ちくわと焼きちくわがあります。給食では焼きちくわを使用しています。</p>				
<p>12 伊賀牛のうまみがたっぷりの肉じゃがです。しっかりした味なのでご飯と一緒に食べてください。</p>				
<p>13 焼きそばは、キャベツのシャキシャキした食感を残すように考えて作っています。</p>				
<p>14 ビリッと辛い麻婆豆腐とさっぱりした中華和えの組み合わせです。</p>				
<p>15 トマトにはグルタミン酸というまみ成分が含まれています。加熱することでうまみが増します。</p>				
<p>19 敬老の日</p>				
<p>20 みそチキンカツです。鶏のむね肉で作ります。 みそだれをかけて食べよう！</p>				
<p>21 さばは良質な栄養素が豊富です。DHAやEPAという必須脂肪酸を多く含みます。</p>				
<p>22 給食の春雨は、さつまいもやじゃがいもでんぷんからできています。モチっとした食感が特徴です。</p>				
<p>23 秋分の日</p>				
<p>26 にんじんに含まれるカロテンは、油と相性がよく、加熱することで吸収率がアップします。</p>				
<p>27 タコライス、は沖縄のソルフードです。タコスをアレンジしてきたオリジナル料理です。</p>				
<p>28 豚肉と厚揚げのみそ煮には白みそと赤みそのほかに、コチジャンという甘いみそも使っています。</p>				
<p>29 「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」なんだそうです。</p>				
<p>30 メルルーサという白身の魚を使います。 オーロラソースをかけて食べよう！</p>				
<p>7日(水)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>727 kcal 234 g 168 g</p> <p>赤 血や肉、骨になる食品</p> <p>黄 熱や力のもとになる食品</p> <p>緑 体の調子を整える食品</p>				
<p>12日(月)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>764 kcal 278 g 170 g</p> <p>赤 牛乳 鶏肉 無糖練乳</p> <p>黄 伊賀米 小麦 油</p> <p>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 青じそ</p>				
<p>19日(敬老の日)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>771 kcal 340 g 272 g</p> <p>赤 牛乳 鶏肉 赤みそ 豆腐</p> <p>黄 伊賀米 小麦 小麦粉 でんぷん 油 パン粉 さとう ごま油</p> <p>緑 キャベツ 冬瓜 チンゲン菜</p>				
<p>26日(敬老の日)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>692 kcal 269 g 202 g</p> <p>赤 牛乳 わかさぎ 豆腐 赤みそ</p> <p>黄 伊賀米 小麦 でんぷん 小麦粉 油</p> <p>緑 にんじん 小松菜 玉ねぎ ねぎ</p>				
<p>27日(敬老の日)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>751 kcal 300 g 217 g</p> <p>赤 牛乳 伊賀牛 豚肉 サラダチーズ ベーコン</p> <p>黄 伊賀米 小麦 油 さとう</p> <p>緑 にんにく しょうが セロリ にんじん 玉ねぎ トマト水煮 キャベツ 白菜</p>				
<p>28日(敬老の日)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>777 kcal 289 g 239 g</p> <p>赤 牛乳 豚肉 赤みそ 厚揚げ</p> <p>黄 伊賀米 小麦 油 さとう</p> <p>緑 しょうが 大根 にんじん きゅうり コーン</p>				
<p>29日(敬老の日)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>763 kcal 224 g 247 g</p> <p>赤 牛乳 ウィンナー 生クリーム</p> <p>黄 伊賀米 小麦 油</p> <p>緑 にんじん かぼちゃ</p>				
<p>30日(敬老の日)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>805 kcal 326 g 281 g</p> <p>赤 牛乳 メルルーサ 油揚げ 豆腐</p> <p>黄 伊賀米 小麦 小麦粉 でんぷん さとう</p> <p>緑 キャベツ にんじん 大根</p>				