

2022年12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 () は使用食材です</p> <p>14日(水) なばなのごま和え(なばな)</p> <p>22日(木) 伊賀牛カレーライス(伊賀牛)</p> 				
<p>その日のメニュー (盛り付け図)</p>		<p>その日のメニュー (盛り付け図)</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>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p>		<p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p>
<p>あか 赤 血や肉、骨になる食品</p>		<p>あか 赤 牛乳 伊賀牛 厚揚げ 赤みそ かつお節</p>		<p>あか 赤 牛乳 いか 豚肉 鶏卵</p>
<p>き黄 熱や力のもとになる食品</p>		<p>き黄 伊賀米 大麦 油 さとう ごま油</p>		<p>き黄 伊賀米 大麦 でんぷん ごま油 さとう ごま油 ピーファン</p>
<p>みどり 緑 体の調子を整える食品</p>		<p>みどり 緑 にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 みかん</p>		<p>みどり 緑 にんにく 玉ねぎ キャベツ にら 干しいたけ にんじん もやし</p>
5	6	7	8	9
<p>添えパスタに伊賀産のしいたけを使っています。きのこのうまみと風味を味わってください。</p>	<p>キムチは朝鮮半島の漬物です。日本では浅漬けの製法で作られるものもあります。</p>	<p>じゃがいものビタミンCはでんぷんに包まれているので、加熱しても壊れにくいです。</p>	<p>わかさぎをカリッと揚げています。よく噛んで食べてください。</p>	<p>味がしっかりしみ込んだみそ煮込みおでんです。厚揚げも入っていますよ。</p>
<p>きのこの添えパスタ さけの菜の花オイル焼き</p> <p>麦ごはん カレーポテトスープ</p>	<p>大豆のかりんとう 豆腐スープ</p> <p>キムチチャーハン</p>	<p>もやしのナムル 豚肉のみそ 手巻きり</p> <p>麦ごはん じゃがいものうま煮</p>	<p>焼きそば</p> <p>麦ごはん わかさぎのスパイス揚げ (減量)</p>	<p>みそ煮込みおでん (煮卵・大根・ちくわ・厚揚げ・こんにゃく)</p> <p>おおかふらりかけ</p> <p>麦ごはん チンゲン菜のごま和え</p>
<p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p>
<p>あか 赤 牛乳 さけ ベーコン</p>	<p>あか 赤 牛乳 豚肉 豆腐 大豆</p>	<p>あか 赤 牛乳 鶏肉 豚肉 赤みそ 手巻きり</p>	<p>あか 赤 牛乳 豚肉 わかさぎ ひじきのり</p>	<p>あか 赤 牛乳 たまご水煮 赤みそ ちくわ 厚揚げ かつお節</p>
<p>き黄 伊賀米 大麦 パン粉 菜の花油 油 スパゲティ じゃがいも</p>	<p>き黄 伊賀米 大麦 油 ごま油 でんぷん 黒砂糖</p>	<p>き黄 伊賀米 大麦 油 こんにゃく じゃがいも さとう ごま油</p>	<p>き黄 伊賀米 大麦 油 中華麺 でんぷん</p>	<p>き黄 伊賀米 大麦 さとう こんにゃく ごま</p>
<p>みどり 緑 にんにく 玉ねぎ しいたけ にんじん</p>	<p>みどり 緑 玉ねぎ キムチ チンゲン菜 ねぎ 干しいたけ にんじん</p>	<p>みどり 緑 干しいたけ にんじん 玉ねぎ もやし</p>	<p>みどり 緑 にんじん 玉ねぎ キャベツ</p>	<p>みどり 緑 大根 チンゲン菜 キャベツ にんじん</p>
12	13	14	15	16
<p>でんぷんを加えることでとろみが付きます。温度が下がるのを防ぐ役目もあります。</p>	<p>「しりしり」とは沖縄の方言で千切りという意味があります。</p>	<p>なばなは伊賀産です！冬から早春にかけておいしい野菜です。</p>	<p>今の時期においしい冬野菜を使ったクリームシチューです。あたたまりますよ。</p>	<p>給食のフライドチキンは骨付きではないので全部食べてくださいね★</p>
<p>春雨サラダ</p> <p>中華飯</p>	<p>さばのたつた揚げ にんじんしりしり</p> <p>麦ごはん のっぺい汁</p>	<p>豚肉のみそマヨネーズ焼き</p> <p>なばなのごま和え</p> <p>麦ごはん ひじき豆</p>	<p>りんご</p> <p>冬野菜のクリームシチュー</p> <p>ツナピラフ</p>	<p>フライドチキン コールスロー</p> <p>黒糖パン ミネストローネ</p>
<p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p>
<p>あか 赤 牛乳 いか 豚肉 うすら卵水煮</p>	<p>あか 赤 牛乳 さば ツナ 油揚げ</p>	<p>あか 赤 牛乳 豚肉 赤みそ 大豆 ひじき</p>	<p>あか 赤 牛乳 ベーコン ツナ 鶏肉 生クリーム</p>	<p>あか 赤 牛乳 鶏肉 ウインナー</p>
<p>き黄 伊賀米 大麦 油 春雨 でんぷん ごま油 さとう</p>	<p>き黄 伊賀米 大麦 でんぷん 油 さとう ごま油 ごま こんにゃく さといも</p>	<p>き黄 伊賀米 大麦 N/A ヲマネズ ごま こんにゃく 油 さとう</p>	<p>き黄 伊賀米 大麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター</p>	<p>き黄 黒糖パン でんぷん 油 小麦粉 さとう じゃがいも</p>
<p>みどり 緑 にんにく しょうが 干しいたけ 玉ねぎ ねぎ にんじん たけのこ水菜 白菜 きゅうり コーン</p>	<p>みどり 緑 しょうが にんじん もやし 大根</p>	<p>みどり 緑 にんにく なばな 白菜 にんじん ごぼう</p>	<p>みどり 緑 にんじん 玉ねぎ ピーマン 白菜 ブロッコリー りんご</p>	<p>みどり 緑 しょうが にんにく セロリ 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり にんじん トマト水煮</p>
19	20	21	22	
<p>赤だしに生のなめこを使います。独特のぬめりが特徴のきのこです。</p>	<p>トマト甘酢あんは、甘味と酸味の中に、しょうがの風味が食欲をそそります。</p>	<p>ゆずやかぼちゃを使った冬至献立です。</p>	<p>2学期ラストはいがスマイル給食です。伊賀牛カレーライスには福神漬もつきます。</p>	
<p>ポテトサラダ</p> <p>伊賀牛丼</p> <p>なめこの赤だし</p>	<p>りんごゼリー</p> <p>白身魚のトマト甘酢あんかけ</p> <p>麦ごはん コーン中華スープ</p>	<p>ほうれん草のからし和え</p> <p>豆腐のゆずみそかけ</p> <p>麦ごはん かぼちゃのそぼろ煮</p>	<p>ブロッコリーサラダ</p> <p>福神漬</p> <p>伊賀牛カレーライス</p>	
<p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p>	
<p>あか 赤 牛乳 伊賀牛 豆腐 油揚げ 赤みそ</p>	<p>あか 赤 牛乳 メルルーサ</p>	<p>あか 赤 牛乳 豆腐 赤みそ 鶏肉</p>	<p>あか 赤 牛乳 伊賀牛</p>	
<p>き黄 伊賀米 大麦 じゃがいも 油 さとう N/A ヲマネズ</p>	<p>き黄 伊賀米 大麦 でんぷん 油 さとう ごま油</p>	<p>き黄 伊賀米 大麦 さとう でんぷん</p>	<p>き黄 伊賀米 大麦 油 じゃがいも さとう</p>	
<p>みどり 緑 玉ねぎ ねぎ きゅうり にんじん なめこ</p>	<p>みどり 緑 にんじん 玉ねぎ ねぎ コーン コーンクリーム しょうが 白菜 干しいたけ りんごゼリー</p>	<p>みどり 緑 ゆず ほうれん草 白菜 玉ねぎ しょうが にんじん かぼちゃ</p>	<p>みどり 緑 にんにく しょうが セロリ にんじん 玉ねぎ 福神漬 キャベツ ブロッコリー</p>	