
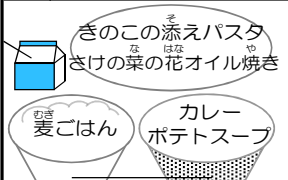
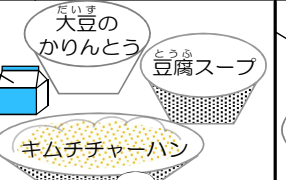
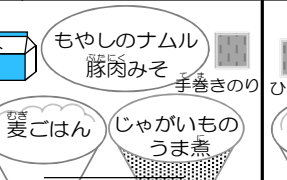
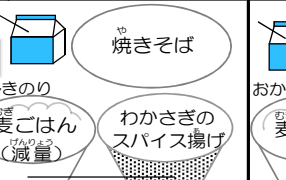
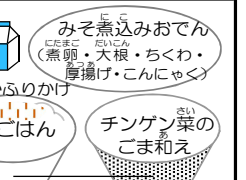
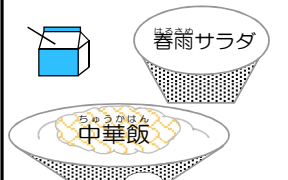
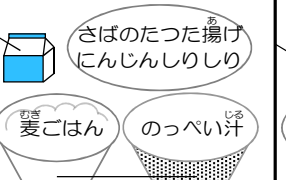
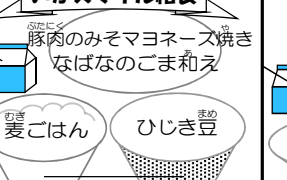


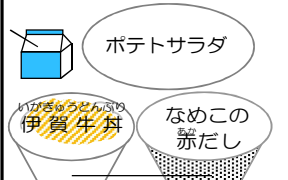

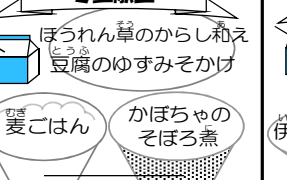




# 2022年12月 献立表

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</p> <p>kcal g g</p>		<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>770 kcal 28.6 g 24.1 g</p>		<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>757 kcal 31.6 g 19.9 g</p>
<p>あか 赤</p> <p>あか 赤</p> <p>あか 赤</p>		<p>あか 赤</p> <p>あか 赤</p> <p>あか 赤</p>		<p>あか 赤</p> <p>あか 赤</p> <p>あか 赤</p>
<p>き黄</p> <p>き黄</p> <p>き黄</p>		<p>き黄</p> <p>き黄</p> <p>き黄</p>		<p>き黄</p> <p>き黄</p> <p>き黄</p>
<p>みどり 緑</p> <p>みどり 緑</p> <p>みどり 緑</p>		<p>みどり 緑</p> <p>みどり 緑</p> <p>みどり 緑</p>		<p>みどり 緑</p> <p>みどり 緑</p> <p>みどり 緑</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>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>789 kcal 33.7 g 22.1 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>714 kcal 28.4 g 23.4 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>721 kcal 26.4 g 15.8 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>733 kcal 27.4 g 18.4 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>738 kcal 31.1 g 21.3 g</p>
<p>あか 赤</p> <p>あか 赤</p> <p>あか 赤</p>	<p>あか 赤</p> <p>あか 赤</p> <p>あか 赤</p>	<p>あか 赤</p> <p>あか 赤</p> <p>あか 赤</p>	<p>あか 赤</p> <p>あか 赤</p> <p>あか 赤</p>	<p>あか 赤</p> <p>あか 赤</p> <p>あか 赤</p>
<p>き黄</p> <p>き黄</p> <p>き黄</p>	<p>き黄</p> <p>き黄</p> <p>き黄</p>	<p>き黄</p> <p>き黄</p> <p>き黄</p>	<p>き黄</p> <p>き黄</p> <p>き黄</p>	<p>き黄</p> <p>き黄</p> <p>き黄</p>
<p>みどり 緑</p> <p>みどり 緑</p> <p>みどり 緑</p>	<p>みどり 緑</p> <p>みどり 緑</p> <p>みどり 緑</p>	<p>みどり 緑</p> <p>みどり 緑</p> <p>みどり 緑</p>	<p>みどり 緑</p> <p>みどり 緑</p> <p>みどり 緑</p>	<p>みどり 緑</p> <p>みどり 緑</p> <p>みどり 緑</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」とは沖縄の方言で手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>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>722 kcal 27.6 g 17.3 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>817 kcal 32.1 g 30.2 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>826 kcal 32.5 g 32.5 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>773 kcal 23.7 g 25.3 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>845 kcal 35.5 g 34.6 g</p>
<p>あか 赤</p> <p>あか 赤</p> <p>あか 赤</p>	<p>あか 赤</p> <p>あか 赤</p> <p>あか 赤</p>	<p>あか 赤</p> <p>あか 赤</p> <p>あか 赤</p>	<p>あか 赤</p> <p>あか 赤</p> <p>あか 赤</p>	<p>あか 赤</p> <p>あか 赤</p> <p>あか 赤</p>
<p>き黄</p> <p>き黄</p> <p>き黄</p>	<p>き黄</p> <p>き黄</p> <p>き黄</p>	<p>き黄</p> <p>き黄</p> <p>き黄</p>	<p>き黄</p> <p>き黄</p> <p>き黄</p>	<p>き黄</p> <p>き黄</p> <p>き黄</p>
<p>みどり 緑</p> <p>みどり 緑</p> <p>みどり 緑</p>	<p>みどり 緑</p> <p>みどり 緑</p> <p>みどり 緑</p>	<p>みどり 緑</p> <p>みどり 緑</p> <p>みどり 緑</p>	<p>みどり 緑</p> <p>みどり 緑</p> <p>みどり 緑</p>	<p>みどり 緑</p> <p>みどり 緑</p> <p>みどり 緑</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><b>クリスマス献立</b></p>
				
<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>874 kcal 34.6 g 32 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>751 kcal 27.9 g 17.2 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>743 kcal 28.5 g 16.6 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>767 kcal 23.3 g 20.7 g</p>	
<p>あか 赤</p> <p>あか 赤</p> <p>あか 赤</p>	<p>あか 赤</p> <p>あか 赤</p> <p>あか 赤</p>	<p>あか 赤</p> <p>あか 赤</p> <p>あか 赤</p>	<p>あか 赤</p> <p>あか 赤</p> <p>あか 赤</p>	
<p>き黄</p> <p>き黄</p> <p>き黄</p>	<p>き黄</p> <p>き黄</p> <p>き黄</p>	<p>き黄</p> <p>き黄</p> <p>き黄</p>	<p>き黄</p> <p>き黄</p> <p>き黄</p>	
<p>みどり 緑</p> <p>みどり 緑</p> <p>みどり 緑</p>	<p>みどり 緑</p> <p>みどり 緑</p> <p>みどり 緑</p>	<p>みどり 緑</p> <p>みどり 緑</p> <p>みどり 緑</p>	<p>みどり 緑</p> <p>みどり 緑</p> <p>みどり 緑</p>	