
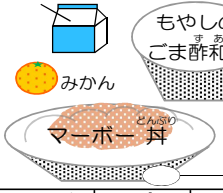
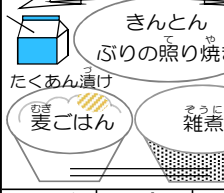

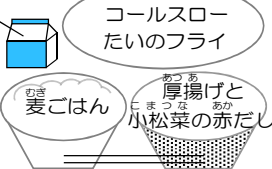
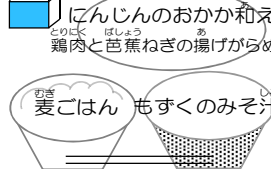

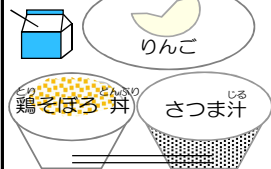
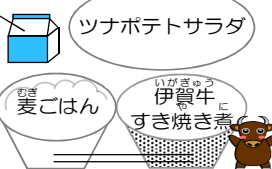

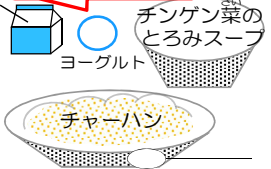
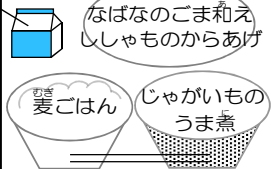
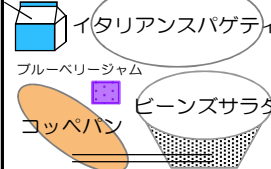

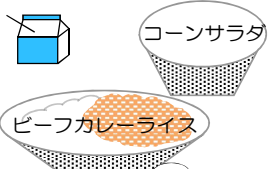


2023年1月 献立表

いがっこ給食センター夢

月		火			水			木			金			
9	成人の日	ひつげ 日付	栄養士のつびやき		11	3学期スタートはマーボー丼です！ しっかり食べましょう。		12	雑煮に玉みそを使います。 もちは丸餅です。		13	パンにフランクフルトとキャベツをはさんでフランクドッグにして食べてください。		
		その日のメニュー (盛り付け図)												
		エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	
		kcal	g	g	771 kcal	29.9 g	23.3 g	789 kcal	31.1 g	21.2 g	857 kcal	34.5 g	37.6 g	
		あか	血や肉、骨になる食品		あか	牛乳 豚肉 赤みそ 豆腐		あか	牛乳 ぶり 油揚げ 玉みそ		あか	牛乳 フランクフルト 鶏肉 生クリーム		
		き	熱や力のもとになる食品		き	伊賀米 大麦 ラード さとう でんぷん ごま油 ごま		き	伊賀米 大麦 さとう さつまいももち		き	カップパン 油 バター じゃがいも 小麦粉		
みどり	体の調子を整える食品		みどり	にんにく しょうが にら もやし にんじん きゅうり みかん		みどり	たくあん漬 大根 白菜 にんじん ねぎ		みどり	キャベツ 玉ねぎ にんじん				
16	三重県産のたいが登場します！ 味わっていただきます。 ソースをかけて食べよう！	17	スタミナ炒めににんにくとしょうがを使っています。もりもり食べてください。		18	とろりとした甘さが特徴の芭蕉ねぎです。		19	伊賀産大豆から作られた木綿豆腐を使っています。		20	さつま汁は鹿児島県の郷土料理です。鶏肉を使った具だくさんのみそ汁です。		
														
エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質			
868 kcal	36.9 g	31.5 g	731 kcal	30.0 g	21.8 g	775 kcal	28.8 g	24.9 g	768 kcal	30.7 g	23.0 g	738 kcal	30.8 g	18.3 g
あか	牛乳 真鯛 厚揚げ 白みそ 赤みそ		あか	牛乳 豚肉 さけフレーク		あか	牛乳 鶏肉 かつお節 油揚げ 白みそ 赤みそ もすく		あか	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 赤みそ ひじき 油揚げ		あか	牛乳 鶏肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	
き	伊賀米 大麦 小麦粉 油 でんぷん パン粉 さとう		き	伊賀米 大麦 油 ごま油 さとう ナイフ マネズ ごま		き	伊賀米 大麦 でんぷん 油 さとう ごま じゃがいも		き	伊賀米 大麦 油 さとう ごま こんにゃく		き	伊賀米 大麦 さとう こんにゃく さつまいも	
みどり	キャベツ 小松菜 コーン きゅうり 玉ねぎ ねぎ		みどり	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ ごぼう コーン きゅうり		みどり	しょうが 芭蕉ねぎ 玉ねぎ にんじん キャベツ ねぎ		みどり	ほうれん草 白菜 にんじん ごぼう		みどり	しょうが にんじん ごぼう 大根 たけのこ水煮 ねぎ りんご	
23	いがスマイル給食の伊賀牛のほかに、たくさん伊賀産食材を使っています。	24	きょうの給食は、学校給食が始まった当時の献立を一部再現しています。		25	チンゲン菜のとりみスープは人気メニューのひとつです。		26	給食センターでは、じゃがいものうま煮を作るために150kg以上のじゃがいもを使っています！		27	ビーンズサラダの大豆は伊賀産です。大きくてやわらかいです。		
														
エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質			
768 kcal	30.8 g	22.8 g	751 kcal	32.9 g	20.3 g	699 kcal	26.8 g	21.4 g	777 kcal	29.1 g	21.7 g	716 kcal	26.9 g	21.5 g
あか	牛乳 伊賀牛 焼き豆腐 ツナ		あか	牛乳 さけ 油揚げ		あか	牛乳 豚肉 うすら卵水煮 ヨーグルト		あか	牛乳 ししゃも 鶏肉		あか	牛乳 ウィナー 大豆	
き	伊賀米 大麦 さとう じゃがいも 糸こんにゃく 油 ナイフ マネズ		き	伊賀米 大麦 ごま うどん		き	伊賀米 大麦 油 ごま油 でんぷん		き	伊賀米 大麦 でんぷん さとう 油 ごま こんにゃく じゃがいも		き	カップパン 菜の花油 スパゲティ 油 さとう ブルーベリージャム	
みどり	にんじん しいたけ 白菜 玉ねぎ ねぎ さきゅうり		みどり	白菜 にんじん たくあん漬 大根 ぶなしめじ ねぎ		みどり	にんじん 玉ねぎ ねぎ しょうが しいたけ たけのこ水煮 チンゲン菜		みどり	なばな 白菜 にんじん 玉ねぎ		みどり	にんにく セロリ 玉ねぎ ビーマン キャベツ きゅうり にんじん	
30	伊賀牛の角切り肉が入ったビーフカレーライスです。やわらかくなるまで煮込んでいます。	31	冬が旬の白菜を使ったスープです！											
				<p>いがスマイル給食 () は使用食材です</p> <p>18日(水) とりくに ばしやう 鶏肉と芭蕉ねぎの揚げがらめ (芭蕉ねぎ)</p> <p>23日(月) いがぎゅう 伊賀牛すき焼き煮 (伊賀牛)</p>										
エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質									
776 kcal	24.1 g	21.7 g	706 kcal	33.9 g	18.4 g									
あか	牛乳 伊賀牛		あか	牛乳 さわら 豚肉 味付けのり										
き	伊賀米 大麦 油 じゃがいも さとう		き	伊賀米 大麦 ごま さとう ごま油										
みどり	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		みどり	切干大根 玉ねぎ 白菜 にんじん きゅうり										