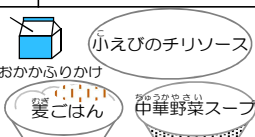
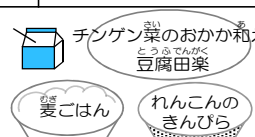
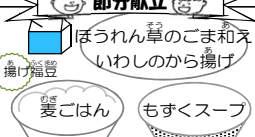
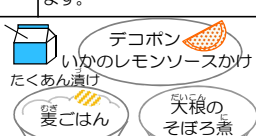
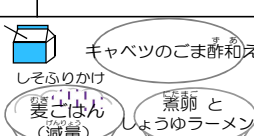
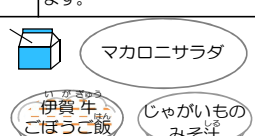
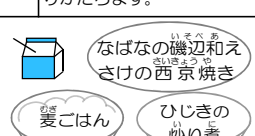
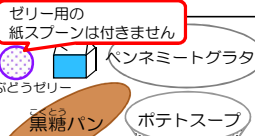
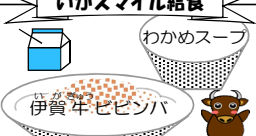
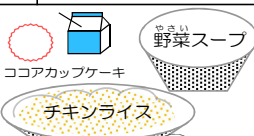
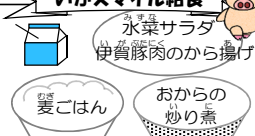
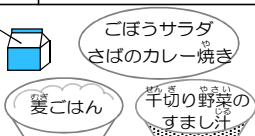

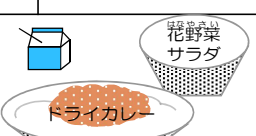
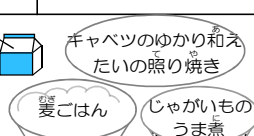
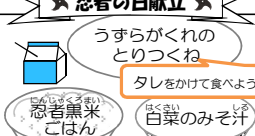

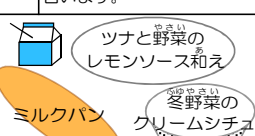

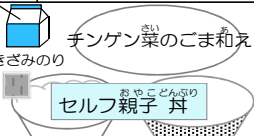


2023年2月 献立表

いがっこ給食センター夢

月	火	水	木	金
いがスマイル給食 () は使用食材です 13日 (月) 伊賀牛ピビンパ (伊賀牛)	15日 (水) 伊賀豚肉のから揚げ (伊賀豚)	1 揚げたえびに、にんにくの効いたチリソースをからめています。  小麦ごはん 中華野菜スープ	2 れんこんのシャキシャキ食感を残して仕上げています。  小麦ごはん れんこんのきんぴら	3 福豆もいわしも、よく噛んで食べましょう！ 節分献立  小麦ごはん もすくスープ
		エネルギー たんぱく質 脂質 712 kcal 32.8 g 19.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 733 kcal 27.2 g 20.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 729 kcal 29.3 g 24.5 g
		赤 牛乳 えび 豚肉 豆腐 かつお節 黄 伊賀米 小麦粉 油	赤 牛乳 豆腐 赤みそ かつお節 豚肉 黄 伊賀米 小麦粉 さとう ごま油	赤 牛乳 いわし 大豆 豆腐 もすく 黄 伊賀米 小麦粉 でんぷん 油
		緑 にんにく 玉ねぎ しょうが にんじん もやし	緑 チンゲン菜 白菜 れんこん にんじん	緑 しょうが ほうれん草 白菜 にんじん ねぎ
6 人気のいかのレモンソースかけです。国産のレモンを使います。  小麦ごはん 大根のそぼろ煮	7 しょうゆラーメン汁には一人一個、煮卵がつかます！！  小麦ごはん 煮卵としょうゆラーメン汁	8 しょうゆとさとうで味付けした牛ごぼうをご飯に混ぜ込みます。  小麦ごはん じゃがいものみそ汁	9 西京焼きはみそを使った焼きものです。加熱することで香りがたちます。  小麦ごはん ひじきの炒り煮	10 ミートグラタンはひとつひとつ丁寧に手づくりしています。 ゼリー用の紙スプーンは付きません  小麦ごはん ポテトスープ
エネルギー たんぱく質 脂質 750 kcal 30.2 g 19.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 715 kcal 29.8 g 19.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 752 kcal 26.1 g 23.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 765 kcal 33.7 g 22.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 825 kcal 32.6 g 23.4 g
赤 牛乳 いか 鶏肉 黄 伊賀米 小麦粉 でんぷん 油	赤 牛乳 豚肉 たまご水煮 黄 伊賀米 小麦粉 ラード ごま油	赤 牛乳 伊賀牛 油揚げ 白みそ 赤みそ 油揚げ 黄 伊賀米 小麦粉 油	赤 牛乳 さけ 白みそ きざみのり 大豆 ひじき 油揚げ 黄 伊賀米 小麦粉 さとう	赤 牛乳 伊賀牛 チーズ パーコン 黄 黒糖パン ベンネ 油
緑 レモン しょうが にんじん 大根 たくあん漬 テコポン	緑 にんにく しょうが もやし コーン ねぎ にんじん キャベツ きゅうり ゆかり	緑 にんにく しょうが きゅうり にんじん キャベツ コーン 玉ねぎ ねぎ	緑 なばな 白菜 れんこん ごぼう	緑 にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ ぶどうゼリー
13 いがスマイル給食 ピビンパに伊賀牛を使います！混ぜながら食べましょう。  小麦ごはん 伊賀牛ピビンパ	14 手作りのココアカップケーキです。ハッピーバレンタイン！  小麦ごはん 野菜スープ チキンライス	15 伊賀豚肉のから揚げは初登場のメニューです。 いがスマイル給食  小麦ごはん おからの炒り煮	16 スパイシーなカレーの風味はさばと相性抜群です！  小麦ごはん さばのカレー焼き	17 はるみは、みかんのように手で皮をむいて食べられます。  小麦ごはん 豚キムチ
エネルギー たんぱく質 脂質 754 kcal 31.3 g 25.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 707 kcal 24.3 g 18.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 799 kcal 30.8 g 25.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 746 kcal 32.9 g 26.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 841 kcal 27.3 g 21.4 g
赤 牛乳 伊賀牛 赤みそ 豆腐 わかめ 黄 伊賀米 小麦粉 油	赤 牛乳 鶏肉 ウィナー 黄 伊賀米 小麦粉 油	赤 牛乳 豚肉 鶏肉 おから 黄 伊賀米 小麦粉 でんぷん 油	赤 牛乳 さば 油揚げ 黄 伊賀米 小麦粉 さとう	赤 牛乳 豚肉 黄 伊賀米 小麦粉 油
緑 にんにく にんじん 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 大豆もやし しょうが	緑 にんにく しょうが もやし コーン ねぎ にんじん キャベツ パセリ	緑 しょうが 水菜 キャベツ ねぎ にんじん 干しいたけ ごぼう	緑 ごぼう コーン キャベツ 大根 にんじん しいたけ ねぎ	緑 にんにく しょうが 玉ねぎ もやし たら
20 玉ねぎはよく炒めると甘みが出ます。  小麦ごはん 花野菜サラダ	21 おいしい三重県産のたいを味わってください。  小麦ごはん じゃがいものうま煮	22 今年もやります忍者の日！ 忍者の日献立  小麦ごはん 忍者黒米ごはん	23 天皇誕生日 天皇誕生日  小麦ごはん 干切り野菜のすまし汁	24 さっぱりしたレモンソースで野菜を和えます。ツナとよく合います。  小麦ごはん ツナと野菜のレモンソース和え
エネルギー たんぱく質 脂質 773 kcal 27.4 g 24.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 748 kcal 34.6 g 17.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 742 kcal 33.1 g 24.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 736 kcal 28.9 g 27.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 736 kcal 28.9 g 27.2 g
赤 牛乳 牛肉 豚肉 大豆 黄 伊賀米 小麦粉 油	赤 牛乳 豚肉 鶏肉 貴州 黄 伊賀米 小麦粉 さとう	赤 牛乳 鶏肉 豆腐 うずら卵水煮 白みそ 油揚げ 黄 伊賀米 黒米 生パン粉	赤 牛乳 鶏肉 生クリーム ツナ 黄 小麦粉 パター さとう	赤 牛乳 鶏肉 生クリーム ツナ 黄 小麦粉 パター さとう
緑 にんにく しょうが セロリ カリフラワー 玉ねぎ にんじん フロccoliイ キャベツ	緑 キャベツ きゅうり ゆかり にんじん 玉ねぎ	緑 しょうが 玉ねぎ 白菜 にんじん ねぎ	緑 玉ねぎ にんじん 白菜 レモン フロccoliイ キャベツ きゅうり	緑 玉ねぎ にんじん 白菜 レモン フロccoliイ キャベツ きゅうり
27 さわらの電田揚げは、しっかり下味をつけることが大切です。  小麦ごはん さわらの電田揚げ	28 セルフ親子丼は、仕上げにきざみのりをちらしてください。  小麦ごはん チンゲン菜のごま和え	29 忍者の日献立 忍者の日献立 忍者黒米ごはん 伊賀産の黒米を使用します。 忍者は黒いものをよく食べていた！ うずらがくれのとりつくね うずら卵を食べるとうずらがくれの術が上達するといわれていた！		
エネルギー たんぱく質 脂質 769 kcal 30.8 g 22.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 711 kcal 28.3 g 19.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 711 kcal 28.3 g 19.9 g		
赤 牛乳 さわら 豚肉 赤みそ 黄 伊賀米 小麦粉 でんぷん 油	赤 牛乳 鶏肉 きざみのり 黄 伊賀米 小麦粉 さとう	赤 牛乳 鶏肉 豆腐 白みそ 油揚げ 黄 伊賀米 小麦粉 さとう		
緑 しょうが にんじん 大根 かつお漬	緑 にんにく しょうが 玉ねぎ しいたけ ねぎ チンゲン菜 キャベツ	赤 牛乳 鶏肉 豆腐 白みそ 油揚げ 黄 伊賀米 小麦粉 さとう		
日付 栄養士のつづやき その日のメニュー (盛り付け図) 赤 血や肉、骨になる食品 黄 熱や力のもとになる食品 緑 体の調子を整える食品				