

2023年3月 献立表

いがっこ給食センター夢

月	火	水	木	金								
	ひつけ 日付 栄養士のつづき	1 ぶりにしっかりと下味をつけて焼いています。おいしいぶりをめしあがれ★	2 炒り卵の彩りがきれいなひな寿司です。炒り卵は少し甘い味付けです。	3 今回はベーシックな揚げパンです。グラニュー糖をまぶしています。								
	その日のメニュー (盛り付け図)			ひなまつり献立 								
	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	733 kcal	31.7 g	22.5 g	684 kcal	26.4 g	16.5 g	740 kcal	26.9 g	34.1 g
	あか	血や肉、骨になる食品	あか	牛乳 ぶり 鶏卵 油揚げ	あか	牛乳 高野豆腐 鶏卵 豚肉	あか	牛乳 フランクフルト ツナ				
	き	熱や力のもとになる食品	き	伊賀米 大麦 さとう 油 こんにゃく	き	伊賀米 さとう 菜の花油 こんにゃく	き	コッパン さとう マカロニ 油 じゃがいも / ムック マネズ				
みどり	体の調子を整える食品	みどり	キャベツ にんじん 切り干大根 ほうれん草 干しいたけ	みどり	干しいたけ にんじん 大根 たけのこ水蒸 ねぎ テコボン	みどり	にんじん 玉ねぎ パセリ きゅうり キャベツ					
6	とんかつは一枚ずつ丁寧に衣をつけて揚げています。 卒業お祝い献立 ソースをかけて食べよう！ ごまキャベツ とんかつ お祝い 小豆ごはん もすくのみそ汁	7 伊賀牛を味わって食べてほしいです！ いがスマイル給食 ピーンズサラダ ビーフカレーライス	8 さけと菜の花オイルの彩りにも注目です！ 添えパスタ さけの菜の花オイル焼き ひじきのり 麦ごはん 白菜スープ	9 マーボー豆腐は人気メニューのひとつです。今回はひき肉を使用します。 もやし中華和え りんごゼリー 麦ごはん マーボー豆腐	10 大人気メニューの鶏肉のからあげが登場！ご飯と一緒に食べてください。							
エネルギー たんぱく質 脂質 859 kcal 34.6 g 34.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 780 kcal 25.5 g 22.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 762 kcal 36.4 g 18.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 753 kcal 29.0 g 22.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 811 kcal 31.1 g 29.2 g								
あか	牛乳 赤飯の素 豚肉 豆腐 白みそ もすく	あか	牛乳 伊賀牛 大豆	あか	牛乳 豚肉 赤みそ 豆腐	あか	牛乳 鶏肉 油揚げ 玉みそ わかめ					
き	伊賀米 もち米 油 ごま 小麦粉 パン粉 さとう	き	伊賀米 大麦 油 じゃがいも さとう	き	伊賀米 大麦 パン粉 さとう 菜の花油 油 / スパゲティ	き	伊賀米 大麦 ラード さとう でんぷん ごま油	き	伊賀米 大麦 油 ごま油 でんぷん ごま じゃがいも			
みどり	キャベツ 大根 にんじん	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	みどり	にんにく にんじん 玉ねぎ 白菜	みどり	にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん きゅうり りんごゼリー	みどり	にんにく しょうが ねぎ キャベツ 玉ねぎ			
13	たっぶりの伊賀牛を使っています。たくさん食べてほしいです！ いがスマイル給食 テコボン 卵 スープ 伊賀牛スタミナ丼	14 卒業式 卒業式	15 けんちん汁には7種類の具材が入っています。 キャベツのごま酢和え シルバーのカレー風味焼き 麦ごはん けんちん汁	16 根菜のうまみがぎゅっとつまったきんぴらです。食感も楽しんでください。 小松菜のごま和え いかのてりやきソースかけ 麦ごはん きんぴら	17 大きな釜でつくるチリコンカンは、野菜のうまみがたっぷりつまっています。 ツナドレッシングサラダ ミルクパン チリコンカン							
エネルギー たんぱく質 脂質 769 kcal 30.3 g 24.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 726 kcal 33.5 g 21.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 767 kcal 29.1 g 21.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 750 kcal 32.1 g 28.6 g									
あか	牛乳 伊賀牛 鶏卵	あか	牛乳 シルバー 油揚げ 豆腐	あか	牛乳 いか 油揚げ	あか	牛乳 大豆 伊賀牛 ツナ					
き	伊賀米 大麦 油 さとう ごま油 でんぷん	き	伊賀米 大麦 こんにゃく / ムック マネズ さとう ごま	き	伊賀米 大麦 こんにゃく 油 でんぷん さとう ごま ごま油	き	ミルクパン 油 さとう					
みどり	にんにく しょうが にら 白菜 ねぎ 玉ねぎ キャベツ にんじん テコボン	みどり	にんじん キャベツ 大根 きゅうり ごぼう ねぎ	みどり	小松菜 白菜 ごぼう にんじん	みどり	セロリ にんにく にんじん 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム トマト水菜 キャベツ きゅうり					
20	じゃがいものうま煮も人気のメニューです。ごはんもしっかり食べてください。	21 春分の日 春分の日	22 ジューシーなせとかは、肉皮ごと食べられます。 せとか クリーム コーンスープ ウィナーピラフ	いがスマイル給食 () は使用食材です 7日 (火) ビーフカレーライス (伊賀牛) 13日 (月) 伊賀牛スタミナ丼 (伊賀牛)								
エネルギー たんぱく質 脂質 766 kcal 28.2 g 20.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 763 kcal 21.5 g 25.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 763 kcal 21.5 g 25.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 763 kcal 21.5 g 25.0 g									
あか	牛乳 ししゃも 鶏肉	あか	牛乳 ウィナー 生クリーム	あか	牛乳 ウィナー 生クリーム	あか	牛乳 大豆 伊賀牛 ツナ					
き	伊賀米 大麦 油 こんにゃく でんぷん さとう じゃがいも	き	伊賀米 大麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター	き	伊賀米 大麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター	き	ミルクパン 油 さとう					
みどり	キャベツ きゅうり にんじん ゆかり 干しいたけ 玉ねぎ	みどり	玉ねぎ にんじん セロリ コーン ビーマン パセリ せとか	みどり	玉ねぎ にんじん セロリ コーン ビーマン パセリ せとか	みどり	セロリ にんにく にんじん 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム トマト水菜 キャベツ きゅうり					

