

2023年4月 献立表

いがっこ給食センター夢

月	火	水	木	金
10 今年度もよろしくお願ひします！ 白ご飯のカレーライスです。	11 ちくわの磯辺揚げは一人2つです。よく噛んで食べてね。	12 切干大根の含め煮には「つきこんやく」という棒状のこんにやくを使います。	13 鶏肉のから揚げは、しっかり下味をつけて揚げています。ご飯に合いますよ。	14 大きな釜で炊いて作るポークビーンズは、うまみたっぷりです。
				
エネルギー たんぱく質 脂質 748 kcal 23.6 g 18.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 752 kcal 24.7 g 21.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 745 kcal 29.2 g 20.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 759 kcal 28.8 g 26.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 721 kcal 33.4 g 22.3 g
あか赤 牛乳 豚肉 き黄 伊賀米 油 じゃがいも さとう みどり緑 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	あか赤 牛乳 ちくわ 青のり 油揚げ かつお節 白みそ 赤みそ わかめ き黄 伊賀米 小麦粉 油 でんぷん じゃがいも みどり緑 チンゲン菜 玉ねぎ ねぎ キャベツ にんじん	あか赤 牛乳 豆腐 赤みそ 豚肉 油揚げ きざみのり き黄 伊賀米 さとう 油 こんにやく みどり緑 小松菜 キャベツ にんじん 干しいたけ 切干大根	あか赤 牛乳 鶏肉 き黄 伊賀米 大麦 でんぷん 油 ごま ごま油 みどり緑 にんにく しょうが 玉ねぎ 白菜 キャベツ えのきたけ にんじん	あか赤 牛乳 豚肉 大豆 ツナ き黄 コッパン 油 じゃがいも さとう ブルーベリージャム みどり緑 にんにく セロリ にんじん 玉ねぎ トマト水煮 キャベツ きゅうり
17 今年度もいがスマイル給食を実施します！ いがスマイル給食	18 もずくは海藻の一種です。食物繊維が豊富です。	19 伊賀牛を使った焼肉チャーハンが超人気メニューです！！ いがスマイル給食	20 さわらは、魚辺に春と書いて「鱈」です。	21 いつもよりご飯は少なめです。注意して配膳してね。
				
エネルギー たんぱく質 脂質 771 kcal 25.2 g 25.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 734 kcal 32.2 g 20.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 698 kcal 26.9 g 22.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 734 kcal 34.0 g 21.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 708 kcal 23.3 g 17.7 g
あか赤 牛乳 豚肉 赤みそ ひじき き黄 伊賀米 油 じゃがいも ごま さとう ごま油 ナイフマネズ みどり緑 にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ きゅうり	あか赤 牛乳 いか 油揚げ 白みそ 赤みそ もずく き黄 伊賀米 でんぷん さとう 油 ごま油 じゃがいも みどり緑 レモン にんじん もやし ねぎ	あか赤 牛乳 伊賀牛 豆腐 鶏卵 き黄 伊賀米 大麦 油 ごま油 でんぷん みどり緑 にんにく にんじん 玉ねぎ 白菜 ぶなしめじ ねぎ みかんゼリー	あか赤 牛乳 さわら 大豆 ひじき 油揚げ き黄 伊賀米 大麦 さとう ごま こんにやく 油 みどり緑 ほうれん草 白菜 にんじん ごぼう	あか赤 牛乳 豚肉 かつお節 き黄 伊賀米 大麦 油 中華麺 でんぷん みどり緑 にんにく セロリ 玉ねぎ キャベツ ごぼう
24 肉じゃがに板こんにやくを使っています。	25 さけフライにかけるソースはトマトケチャップを使って作っています。 フライにソースをかけて食べよう！	26 給食のマーボー豆腐おいしいよね〜。今日は白ご飯です。	27 たけのご飯は今の時期限定のメニューです。	28 キャベツとフランクフルトをパンにはさんで食べよう！
				
エネルギー たんぱく質 脂質 748 kcal 27.5 g 17.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 840 kcal 34.8 g 26.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 725 kcal 29.8 g 21.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 699 kcal 29.9 g 22.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 791 kcal 29.2 g 32.0 g
あか赤 牛乳 豚肉 ひきわり大豆 伊賀牛 赤みそ 手巻きのり き黄 伊賀米 油 こんにやく じゃがいも さとう みどり緑 にんじん 玉ねぎ ゆかり キャベツ きゅうり	あか赤 牛乳 さけ 豚肉 き黄 伊賀米 小麦粉 でんぷん 油 スパゲティ パン粉 さとう ナイフマネズ こんにやく みどり緑 きゅうり にんじん 大根 キャベツ ごぼう ねぎ	あか赤 牛乳 豚肉 赤みそ 豆腐 き黄 伊賀米 ラード さとう でんぷん ごま油 みどり緑 にんにく しょうが ねぎ もやし きゅうり にんじん つぼ漬け	あか赤 牛乳 鶏肉 油揚げ わかさぎ ちくわ 厚揚げ き黄 伊賀米 大麦 でんぷん 小麦粉 油 さとう みどり緑 たけのご飯 大根 厚揚げの煮物	あか赤 牛乳 フランクフルト 生クリーム き黄 コッパン 油 バター じゃがいも 小麦粉 みどり緑 キャベツ 玉ねぎ にんじん
ひつ付 日付 栄養士のつばやき	いがスマイル給食 () は使用食材です		ご飯の提供について (今年度より変更)	
その日のメニュー (盛り付け図)	17日(月) 伊賀豚肉とキャベツのみそ炒め(伊賀豚肉)	19日(水) 伊賀牛焼肉チャーハン(伊賀牛)	①白ご飯と麦ご飯を原則曜日別に提供します。 【月・火・水】 →白ご飯(伊賀米コシヒカリ100%) 【木・金】 →麦ご飯(1割の麦を混ぜて炊飯) ※ピラフ等の場合、曜日にかかわらず麦ご飯を提供します。	
エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g			②学年別にご飯の提供量が異なります。 必要量に合わせたご飯の量を提供します。	
あか赤 血や肉、骨になる食品 き黄 熱や力のもとになる食品 みどり緑 体の調子を整える食品	※マヨネーズは使用せず、鶏卵不使用のマヨネースタイプ調味料を使用します。献立表には「ノンエッグマヨネーズ」と表記します。			