

2023年6月 献立表

いがっこ給食センター夢

月	火	水	木	金																								
<p>いがスマイル給食 ()は伊賀産食材です</p> <p>・14日(水) 伊賀豚肉の卵とじ(伊賀豚肉)</p> <p>・20日(火) キーマカレーライス(牛ミンチ・豚ひき肉)</p> 																												
<p>★ロイロノートに給食写真をアップしています。 ぜひご覧ください!</p> <p>★G7交通大臣会合に参加する国の料理も登場します。 (Gマーク付いています) 詳しくは給食だよりをご覧ください!</p>																												
<p>日付 栄養士のつづやき</p> <p>その日のメニュー (盛り付け例)</p> <p>1 きんぴらは仕上げに一味唐辛子を入れています。 ケチャップソースをかけて食べよう! しおキャベツ 焼きウィンナー 麦ご飯 きんぴら</p> <p>2 鮭ふりかけは、手作りのふりかけです。 肉と野菜のオイスターソース炒め 鮭ふりかけ 麦ご飯 天竺のこまがらめ</p>																												
<table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>kcal</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>753 kcal</td> <td>23.6g</td> <td>25.1g</td> <td>772 kcal</td> <td>31.4g</td> <td>25.8g</td> <td>772 kcal</td> <td>31.4g</td> <td>25.8g</td> </tr> </table>					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	753 kcal	23.6g	25.1g	772 kcal	31.4g	25.8g	772 kcal	31.4g	25.8g
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	753 kcal	23.6g	25.1g	772 kcal	31.4g	25.8g	772 kcal	31.4g	25.8g																	
<table border="1"> <tr> <td>赤</td> <td>血や肉、骨になる食品</td> <td>赤</td> <td>牛乳 ウィンナー 油あげ</td> <td>赤</td> <td>牛乳 豚肉 大豆 鮭フレーク</td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>熱や力のもとになる食品</td> <td>黄</td> <td>伊賀米 大麦 油 さとう</td> <td>黄</td> <td>伊賀米 大麦 油 さとう</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>体の調子を整える食品</td> <td>緑</td> <td>キャベツ ごぼう にんじん</td> <td>緑</td> <td>にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ</td> </tr> </table>					赤	血や肉、骨になる食品	赤	牛乳 ウィンナー 油あげ	赤	牛乳 豚肉 大豆 鮭フレーク	黄	熱や力のもとになる食品	黄	伊賀米 大麦 油 さとう	黄	伊賀米 大麦 油 さとう	緑	体の調子を整える食品	緑	キャベツ ごぼう にんじん	緑	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ						
赤	血や肉、骨になる食品	赤	牛乳 ウィンナー 油あげ	赤	牛乳 豚肉 大豆 鮭フレーク																							
黄	熱や力のもとになる食品	黄	伊賀米 大麦 油 さとう	黄	伊賀米 大麦 油 さとう																							
緑	体の調子を整える食品	緑	キャベツ ごぼう にんじん	緑	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ																							
5	にんにくの効いた、甘いチリソースです。	6 給食の手巻きのは、三重県産を使用しています。	7 シチューという料理が確立したのは16世紀後半~17世紀前半のフランスといわれています。	8 醤油や砂糖で甘辛く味付けしたいわしのかは焼きはご飯がよく進みます!																								
9 ツナはマグロやカツオを油漬けにした加工品です。	10 小松菜のいそべ和え いわしのかは焼き	11 ツナのトマトスパゲティ	12 コールスローはあらかじめ野菜を調味料で味付けして味をなじませたものです。	13 のりポテトは、一人当たり100gのじゃがいもを使っています。																								
14 伊賀産の豚肉を使用した卵とじです!	15 モロヘイヤはエジプトでは「野菜の王様」と呼ばれています。	16 油淋鶏には刻んだねぎの入った甘酸っぱいタレがかかっています。	17 小松菜のいそべ和え いわしのかは焼き	18 伊賀産の豚肉を使用した卵とじ																								
19 「わかさぎ」は魚類の中でもカルシウムがたくさん含まれている魚です。	20 伊賀産の豚ひき肉と牛ミンチを使ったキーマカレーです!	21 わかめは漢字で「若布」と書きます。	22 おからには食物繊維が豊富に含まれています。	23 チリコンカンにはテキサス州発祥の料理で大豆や肉、トマトが入ったスープです。																								
24 今回の麻婆豆腐にはなすが入っています。	25 ソテーはフランス語で「飛び跳ねる」という意味があるそうです。	26 厚揚げは水切りした木綿豆腐を高温で揚げたもので味がしみやすいのが特徴です。	27 しいらは漢字で「鰯」と書きます。	28 タコライス																								
29 ウスターソースをかけて食べよう!	30 タコライス	<p>※マヨネーズは使用せず、鶏卵不使用のマヨネーズ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。</p>																										