

# 2023年12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 ( )は使用食材です</p> <p>• 19日(火) 伊賀牛ごぼうご飯(伊賀牛)</p> <p>• 20日(水) ほうれん草のいそべ和え(ほうれん草) 年越し煮麺(そうめん・伊賀の糸)</p> 		<p>~冬至について~</p> <p>冬至とは、「1年の中で太陽が出ている時間が最も短く、夜が長い日」のことです。今年の冬至は22日(金)です。</p> <p>冬至の日にはかぼちゃや小豆を食べ、ゆず風呂に入るという習慣があります。どちらも寒い冬を乗り越えるために行われるものです。18日(月)の給食はゆずとかぼちゃを使用した「冬至献立」が登場します。体を温める工夫をしながら寒さを乗り越えていきましょう。</p> 		<p>1</p> <p>もずくは海の中でゆっくりとゆらく動きをすることから、漢字で「水雲」と書きます。</p> <p>白菜とたくあんの浅漬け 鶏のねぎソースかけ</p> <p>麦ご飯 もずくスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 782 kcal 30.0g 29.2g</p> <p>あか赤 牛乳 鶏肉 木綿豆腐 もずく</p> <p>き黄 伊賀米 大麦 でんぷん 油 さとう いりごま ごま油</p> <p>みどり緑 にんにく しょうが ねぎ 白菜 にんじん たくあん漬</p>
<p>4</p> <p>れんこんは穴の向こう側が見えることから、縁起の良い食材とされています。</p> <p>キャベツのいそべ和え 豆腐の肉みそかけ</p> <p>白ご飯 れんこんのきんぴら</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 764 kcal 29.8g 20.4g</p> <p>あか赤 牛乳 木綿豆腐 豚肉 赤みそ きざみのり</p> <p>き黄 伊賀米 油 さとう こんにゃく ごま ごま油</p> <p>みどり緑 キャベツ にんじん れんこん</p>	<p>5</p> <p>今日は減量ご飯です。いつもより少なめに配膳してくださいね。</p> <p>菁のりポテト</p> <p>減量白ご飯 豚肉と厚揚げのみそ炒め</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 786 kcal 28.0g 27.9g</p> <p>あか赤 牛乳 豚肉 厚揚げ 赤みそ あおりのり</p> <p>き黄 伊賀米 油 さとう ごま油 じゃがいも</p> <p>みどり緑 にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ つぼ漬</p>	<p>6</p> <p>三重県産のひじきを使ったぶりかけが付きます。</p> <p>焼きそば</p> <p>ひじきぶりかけ 減量白ご飯 ツナともやし中華和え</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 700 kcal 25.2g 17.5g</p> <p>あか赤 牛乳 豚肉 ツナオイル漬 ひじき</p> <p>き黄 伊賀米 油 中華麺 さとう ごま油 いりごま</p> <p>みどり緑 にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし</p>	<p>7</p> <p>北海道産の鮭を使ったフライです。マスタードソースをかけてください。</p> <p>マスタードソースをかけて食べよう!</p> <p>コールスロー 鮭フライ</p> <p>麦ご飯 じゃがいもみそ汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 831 kcal 36.0g 26.0g</p> <p>あか赤 牛乳 鮭 油あげ 白みそ 赤みそ わかめ</p> <p>き黄 伊賀米 大麦 でんぷん 油 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも</p> <p>みどり緑 キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ ねぎ</p>	<p>8</p> <p>キーマカレーの「キーマ」はインドの言葉でひき肉という意味だそうです。</p> <p>花野菜サラダ</p> <p>キーマカレー</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 795 kcal 26.9g 25.0g</p> <p>あか赤 牛乳 牛肉 豚肉 ひきわり大豆</p> <p>き黄 伊賀米 大麦 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう</p> <p>みどり緑 にんにく しょうが セロリ にんじん 玉ねぎ カリフラワー フロッコリー キャベツ</p>
<p>11</p> <p>ししゃものから揚げは1人2個です。</p> <p>ウスターソースをかけて食べよう!</p> <p>せんキャベツ ししゃものから揚げ</p> <p>白ご飯 じゃがいものつま煮</p> <p>ウスターソース</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 773 kcal 28.2g 20.2g</p> <p>あか赤 牛乳 ししゃも 豚肉</p> <p>き黄 伊賀米 でんぷん 油 こんにゃく じゃがいも さとう</p> <p>みどり緑 キャベツ 干ししいたけ にんじん 玉ねぎ</p>	<p>12</p> <p>一口味嗜煮込みおでん(こんにゃく・大根・ちくわ厚揚げ・うすら卵)</p> <p>チンゲン菜のレモン風味和え</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 705 kcal 27.4g 19.2g</p> <p>あか赤 牛乳 うすら卵水煮 ちくわ 厚揚げ 赤みそ かつお節</p> <p>き黄 伊賀米 さとう こんにゃく</p> <p>みどり緑 だいこん チンゲン菜 キャベツ にんじん</p>	<p>13</p> <p>キムチの語源は野菜の塩漬けを意味する沈菜(チムチェ)だと言われています。</p> <p>フライベンス 卵スープ</p> <p>キムチチャーハン</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 714 kcal 27.3g 23.0g</p> <p>あか赤 牛乳 豚肉 鶏卵 大豆</p> <p>き黄 伊賀米 大麦 油 ごま油 でんぷん</p> <p>みどり緑 玉ねぎ キムチ ねぎ にんじん はくさい</p>	<p>14</p> <p>ちくわのお好み焼きは1人2個取ってください!</p> <p>小松菜のごま和え ちくわのお好み焼き</p> <p>麦ご飯 豚汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 706 kcal 27.0g 19.4g</p> <p>あか赤 牛乳 ちくわ 青のり かつお節 豚肉 赤みそ 白みそ 油あげ</p> <p>き黄 伊賀米 ノンエッグマヨネーズ いりごま</p> <p>みどり緑 小松菜 白菜 ごぼう にんじん だいこん ねぎ</p>	<p>15</p> <p>★メリークリスマス★ チキンに骨は付いていないので全部食べてくださいね。</p> <p>クリスマス献立</p> <p>りんご フライドチキン</p> <p>黒糖パン ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 802 kcal 32.9g 30.5g</p> <p>あか赤 牛乳 鶏肉 豚肉</p> <p>き黄 黒糖パン でんぷん 小麦粉 油 さとう</p> <p>みどり緑 しょうが にんにく セロリ にんじん トマト水煮 玉ねぎ キャベツ りんご</p>
<p>18</p> <p>ゆずとかぼちゃを使った冬至献立です。</p> <p>冬至献立</p> <p>なばなのごま和え 鶏のゆず風味焼き</p> <p>白ご飯 かぼちゃのみそ汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 713 kcal 33.5g 19.3g</p> <p>あか赤 牛乳 さわら 油あげ 赤みそ わかめ</p> <p>き黄 伊賀米 さとう いりごま</p> <p>みどり緑 ゆず なばな はくさい 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ</p>	<p>19</p> <p>さがとうしょうゆで味付けした伊賀牛とごぼうを、ご飯に混ぜ込みます。</p> <p>いがスマイル給食</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>伊賀牛ごぼうご飯 せん切野菜のすまし汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 711 kcal 23.2g 22.8g</p> <p>あか赤 牛乳 伊賀牛 油揚げ</p> <p>き黄 伊賀米 大麦 油 さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ こんにゃく</p> <p>みどり緑 しょうが ごぼう きゅうり にんじん 玉ねぎ だいこん しいたけ ねぎ</p>	<p>20</p> <p>煮麺(にゅうめん)に使うそうめんは「伊賀の糸」という伊賀産のそうめんです。</p> <p>いがスマイル給食・年越し献立</p> <p>ほうれん草のいそべ和え いわしのかば焼き</p> <p>白ご飯 年越し煮麺</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 727 kcal 27.5g 20.6g</p> <p>あか赤 牛乳 いわし きざみのり 油あげ</p> <p>き黄 伊賀米 でんぷん 油 さとう そうめん</p> <p>みどり緑 しょうが ほうれん草 白菜 しいたけ にんじん ねぎ</p>	<p>21</p> <p>2学期最後の給食はチキンライスとシチューです。みかんゼリーも付きます!</p> <p>ゼリー用の紙スプーンは付きません</p> <p>クリームシチュー</p> <p>みかんゼリー</p> <p>チキンライス</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 732 kcal 23.6g 18.6g</p> <p>あか赤 牛乳 鶏肉 生クリーム</p> <p>き黄 伊賀米 大麦 油 さとう じゃがいも 小麦粉 バター</p> <p>みどり緑 玉ねぎ にんじん みかんゼリー</p>	<p>その日のメニュー(盛り付け順)</p> <p>あか赤 血や肉、骨になる食品</p> <p>き黄 熱や力のもとになる食品</p> <p>みどり緑 体の調子を整える食品</p>

※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。

