

2024年1月 献立表

いがっこ給食センター夢

月	火	水	木	金
8	成人の日	10	11	12
<p>ひつり 白付</p> <p>せいようし 栄養士のつばゆき</p>		<p>3学期スタートはカレーライスです！ しっかり食べましょう。</p>		<p>雑煮に使用されている玉みそは大豆と米から作られる味噌です。</p>
<p>その日のメニュー (盛り付け図)</p>		<p>ドレッシング サラダ</p> <p>カレーライス</p>	<p>お正月献立</p> <p>ほうれん草のごま和え ぶりの照り焼き</p> <p>減量 麦ご飯</p> <p>雑煮</p>	<p>大豆とじゃこのごまからめ</p> <p>つぼ煮</p> <p>減量 麦ご飯</p> <p>八宝菜</p>
<p>イラスト: 夫婦</p>		<p>イラスト: 雑煮</p>		<p>イラスト: 雑煮</p>
<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>kcal g g</p>		<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>765 kcal 23.8g 18.0g</p>		<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>748 kcal 30.7g 22.2g</p>
<p>あか 赤 血や肉、骨になる食品</p>		<p>あか 赤 牛乳 豚肉</p>		<p>あか 赤 牛乳 ぶり</p>
<p>き 黄 熱や力のもとになる食品</p>		<p>き 黄 伊賀米 大麦 油</p>		<p>き 黄 伊賀米 大麦 さとう</p>
<p>みどり 緑 体の調子を整える食品</p>		<p>みどり 緑 にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ</p>		<p>みどり 緑 ほうれん草 キャベツ だいこん</p>
<p>あか 赤 牛乳 銀鮭 豚肉</p>		<p>あか 赤 牛乳 伊賀牛 焼き豆腐</p>		<p>あか 赤 牛乳 鶏肉 生クリーム</p>
<p>き 黄 伊賀米 パン粉 油</p>		<p>き 黄 伊賀米 油 さとう</p>		<p>き 黄 伊賀米 大麦 さとう 油</p>
<p>みどり 緑 キャベツ 干しいたけ</p>		<p>みどり 緑 にんにく 玉ねぎ しょうが</p>		<p>みどり 緑 玉ねぎ にんじん</p>
<p>22 豚肉とねぎを使ったチャーハンです。ヨーグルトが付きます。</p>		<p>24 今日給食は学校給食が始まった当時の献立を一部再現しています。</p>		<p>26 伊勢産のひじきを使った炒り煮です。味わって食べてください。</p>
<p>紙スプーンは付きません</p>		<p>学校給食記念献立</p>		<p>ケチャップソースを付けて食べよう！</p>
<p>豆腐の中華煮</p> <p>ヨーグルト</p> <p>豚肉とねぎのチャーハン</p>		<p>なばなのごま和え</p> <p>鯖の塩焼き</p> <p>五目うどん汁</p>		<p>れんこんのごまサラダ</p> <p>豚肉と厚揚げのみそ炒め</p> <p>白菜のおかか和え</p> <p>チキンカツ</p>
<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>707 kcal 27.9g 18.9g</p>		<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>710 kcal 27.8g 27.6g</p>		<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>765 kcal 35.0g 21.6g</p>
<p>あか 赤 牛乳 豚肉 鶏肉</p>		<p>あか 赤 牛乳 さば</p>		<p>あか 赤 牛乳 豚肉 厚揚げ</p>
<p>き 黄 伊賀米 大麦 油</p>		<p>き 黄 伊賀米 小麦粉</p>		<p>き 黄 伊賀米 油 さとう</p>
<p>みどり 緑 にんにく にんじん 玉ねぎ</p>		<p>みどり 緑 にんにく しょうが 玉ねぎ</p>		<p>みどり 緑 にんにく にんじん 玉ねぎ</p>
<p>29 タコライスにはタコスの具材をご飯にのせた沖縄県発祥のソウルフードです。</p>		<p>31 伊賀産の鶏卵を使った親子煮です。味付のりも付きます。</p>		<p>イラスト: 親子煮</p>
<p>イラスト: タコライス</p>		<p>イラスト: 親子煮</p>		<p>イラスト: 親子煮</p>
<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>726 kcal 30.4g 18.6g</p>		<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>720 kcal 30.3g 19.6g</p>		<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>765 kcal 35.0g 21.6g</p>
<p>あか 赤 牛乳 牛肉 豚肉</p>		<p>あか 赤 牛乳 さわら</p>		<p>あか 赤 牛乳 鶏肉 鶏卵</p>
<p>き 黄 伊賀米 大麦 油</p>		<p>き 黄 伊賀米 小麦粉</p>		<p>き 黄 伊賀米 油 さとう</p>
<p>みどり 緑 にんにく しょうが セロリ</p>		<p>みどり 緑 しょうが こまつな</p>		<p>みどり 緑 にんじん 玉ねぎ ねぎ</p>
<p>30 牛汁(ぎゅうじう)は伊賀牛を使った醤油仕立ての汁ものです。</p>		<p>イラスト: 親子煮</p>		<p>イラスト: 親子煮</p>
<p>イラスト: タコライス</p>		<p>イラスト: 親子煮</p>		<p>イラスト: 親子煮</p>
<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>771 kcal 33.3g 25.7g</p>		<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>720 kcal 30.3g 19.6g</p>		<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>765 kcal 35.0g 21.6g</p>
<p>あか 赤 牛乳 鶏肉 豚肉</p>		<p>あか 赤 牛乳 さわら</p>		<p>あか 赤 牛乳 鶏肉 鶏卵</p>
<p>き 黄 伊賀米 大麦 油</p>		<p>き 黄 伊賀米 小麦粉</p>		<p>き 黄 伊賀米 油 さとう</p>
<p>みどり 緑 にんにく しょうが セロリ</p>		<p>みどり 緑 しょうが こまつな</p>		<p>みどり 緑 にんじん 玉ねぎ ねぎ</p>

いがスマイル給食 ()は使用食材です

- 16日(火) 伊賀牛すき焼き煮(伊賀牛)
- 30日(火) 伊賀の牛汁(伊賀牛)



★ロイロノートに給食の写真をアップしています。ぜひご覧ください！(資料箱→伊賀市共有→いがっこ給食センター夢から閲覧できます)

※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。