

# 2024年2月 献立表

いがっこ給食センター 夢

月	火	水	木	金
<p><b>★忍者の日について★</b></p> <p>2/22 (木) は「ニンニン」になみ忍者の日と制定されています。また伊賀市は平成29年に忍者の歴史や文化を継承し、忍者を活かしたまちづくりを行うことをめざして「忍者市」を宣言しています。</p> <p>22 (木) の給食は忍者の日献立が登場します。忍者にまつわる献立が登場するのでお楽しみに！</p> <p>献立の詳しい説明は給食たよりに掲載されています。そちらもぜひご覧ください。</p>		<p>日付 栄養士のつづき</p> <p>その日のメニュー (盛り付け例)</p> <p>節分献立</p> <p>ほうれん草のからし和え いわしのから揚げ 揚げ福豆 麦ご飯 せん切り野菜のすまし汁</p>	<p>1 豆やいわしには邪気を追い払う意味が込められています。</p> <p>2 パンネは円筒状のパスタの両端を斜めにカットしたもので、モチモチ食感が特徴です。</p> <p>パンネのミートソース 黒糖パン コーンサラダ</p>	
5	6	7	8	9
<p>だしのと香りが効いた野菜あんかけです。</p> <p>豆腐の野菜あんかけ しそふりかけ 肉じゃがのうま煮 白ご飯</p>	<p>人気メニュー「いかのレモンソースかけ」のソースは、国産のレモンを使っています。</p> <p>白菜の香味漬 いかのレモンソースかけ 小松菜のみそ汁 白ご飯</p>	<p>しょうゆとさとうで味付けした牛肉とごぼうをご飯に混ぜ込んだ人気メニューです！</p> <p>ポテトサラダ 伊賀牛ごぼうご飯 かきたま汁</p>	<p>ピリッとした辛さがクセになる豚キムチです。ご飯もたくさん食べてね！</p> <p>麦ご飯 豚キムチ 大学芋</p>	<p>おでんの具材は一つ一つおねいに準備・味つけをしています。</p> <p>口味噌煮込みおでん こんにゃく・大根・ちくわ 厚揚げ 小松菜のごま和え 麦ご飯 ごま和え</p>
12	13	14	15	16
<p>振替休日</p>	<p>しいらの竜田揚げは、下味をしっかりつけて揚げられています。</p> <p>キャベツのゆかり和え しいらの竜田揚げ 豚汁 白ご飯</p>	<p>手作りのココアカップケーキが付きます。</p> <p>野菜スープ ココアカップケーキ チキンライス</p>	<p>宮城県産の銀鮭を使ったフライです。ソースをかけてね！</p> <p>ウスターソースをかけて食べよう！ せんキャベツ 銀鮭フライ ウスターソース 麦ご飯 もすく じゃがいものみそ汁</p>	<p>「ツナ」はマグロやカツオを油漬けにした食べものです。</p> <p>ゼリー用の紙スプーンが付きます。 ツナのトマトスパゲティ 減量ミルクパン ドレッシングサラダ</p>
19	20	21	22	23
<p>伊賀産のなばなを使ったごま和えです。1～2月頃が旬の野菜です。</p> <p>なばなのごま和え 鱈の照り焼き さつまいものみそ汁 白ご飯</p>	<p>オイスターソースは牡蠣(かき)が原材料の調味料です。</p> <p>鱈のりポテト 肉と野菜のオイスター炒め 白ご飯</p>	<p>ごぼうには食物繊維が多く含まれています。食感も楽しんでください！</p> <p>ごぼうサラダ 減量白ご飯 みそラーメン汁</p>	<p>にんにん!! 2月22日は忍者の日です。</p> <p>★忍者の日献立★ 白菜のおかか和え 鶏肉の黒ごまからめ 忍者黒米ご飯 うすらがくれのとろみ汁</p>	<p>天皇誕生日</p>
26	27	28	29	30
<p>ケチャップをかけて食べよう! コールスロー 焼きウインナー 白ご飯 筑前煮</p>	<p>焼きうどん 焼きうどん ツナともやしのごま和え 白ご飯</p>	<p>せとかはみずみずしいオレンジの香りとジュシーな味が特徴の果物です。</p> <p>せとか わかさぎのカレー揚げ 大根と厚揚げのそぼろ煮 白ご飯</p>	<p>伊賀産の豚肉を使ったハヤシライスです。たくさん食べてね!</p> <p>いがスマイル給食 ビーンズサラダ ポークハヤシライス</p>	<p>いがスマイル給食 ( ) は使用食材です</p> <p>7日(水) 伊賀牛ごぼうご飯 (伊賀牛)</p> <p>29日(木) ポークハヤシライス (伊賀豚)</p>
766 kcal	714 kcal	711 kcal	820 kcal	714 kcal
たんぱく質 32.3g	たんぱく質 31.6g	たんぱく質 26.8g	たんぱく質 25.0g	たんぱく質 28.0g
脂質 17.3g	脂質 20.5g	脂質 22.1g	脂質 23.1g	脂質 20.0g
赤 牛乳 木綿豆腐 鶏肉 豚肉	赤 牛乳 いか 油あげ 木綿豆腐 白みそ	赤 牛乳 伊賀牛 絹ごし豆腐 鶏卵	赤 牛乳 豚肉	赤 牛乳 とうろ卵 ちくわ 厚揚げ 赤みそ かつお節
黄 伊賀米 さとう でんぷん油 こんにゃく じゃがいも	黄 伊賀米 でんぷん油 さとう	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 でんぷん油	黄 伊賀米 大麦 油 ごま油 さとう さつまいも いりごま 黒ごま	黄 伊賀米 大麦 さとう こんにゃく いりごま
緑 しょうが 玉ねぎ にんじん ぶなしめじ しそ	緑 レモン はくさい きゅうり しょうが にんじん えのきたけ こまつな	緑 しょうが ごぼう きゅうり にんじん 玉ねぎ しいたけ ねぎ	緑 にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ ちりめん かつお節	緑 だいこん こまつな はくさい にんじん
746 kcal	746 kcal	705 kcal	784 kcal	716 kcal
たんぱく質 34.9g	たんぱく質 34.9g	たんぱく質 23.4g	たんぱく質 33.1g	たんぱく質 25.8g
脂質 22.2g	脂質 22.2g	脂質 18.1g	脂質 23.3g	脂質 20.5g
赤 牛乳 しいら 豚肉 油あげ 赤みそ 白みそ	赤 牛乳 しいら 豚肉 油あげ 赤みそ 白みそ	赤 牛乳 鶏肉 ウインナー	赤 牛乳 銀鮭 油あげ 白みそ 赤みそ もすく	赤 牛乳 ツナ油漬け ミルクパン 油 さとう スパゲティ
黄 伊賀米 油	黄 伊賀米 でんぷん油	黄 伊賀米 大麦 油 さとう ハター ココア 薄力粉	黄 伊賀米 大麦 薄力粉 でんぷん油 パン粉 じゃがいも	黄 さとう スパゲティ
緑 しょうが キャベツ きゅうり しそ ごぼう にんじん だいこん はくさい ねぎ	緑 しょうが キャベツ きゅうり しそ ごぼう にんじん だいこん はくさい ねぎ	緑 しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ	緑 にんにく しょうが はくさい コーン ねぎ ごぼう きゅうり	緑 にんにく セロリ 玉ねぎ トマト水餃子 キャベツ にんじん きゅうり ぶどうゼリー
720 kcal	752 kcal	709 kcal	792 kcal	
たんぱく質 32.9g	たんぱく質 24.5g	たんぱく質 25.3g	たんぱく質 30.6g	
脂質 19.0g	脂質 22.6g	脂質 19.7g	脂質 30.7g	
赤 牛乳 さわら 油あげ 白みそ 赤みそ	赤 牛乳 豚肉 青のり	赤 牛乳 豚肉 白みそ 赤みそ 鮭フレーク	赤 牛乳 鶏肉 かつお節 絹ごし豆腐 とうろ卵	
黄 伊賀米 さとう いりごま さつまいも	黄 伊賀米 油 ごま油 じゃがいも	黄 伊賀米 ラード さとう ごま油 中華麺 エッグマヨネーズ いりごま	黄 伊賀米 黒米 でんぷん油 さとう 黒ごま	
緑 なばな はくさい にんじん だいこん ねぎ	緑 にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ つぼ漬	緑 にんにく しょうが はくさい コーン ねぎ ごぼう きゅうり	緑 にんにく しょうが ほうれん草 はくさい しいたけ にんじん 玉ねぎ ねぎ	
771 kcal	717 kcal	741 kcal	755 kcal	
たんぱく質 25.2g	たんぱく質 31.3g	たんぱく質 28.1g	たんぱく質 24.1g	
脂質 26.6g	脂質 18.7g	脂質 22.5g	脂質 21.3g	
赤 牛乳 ウインナー 鶏肉	赤 牛乳 豚肉 かつお節 ツナ油漬け ひじきのり	赤 牛乳 わかさぎ 鶏肉 厚揚げ	赤 牛乳 伊賀豚肉 大豆	
黄 伊賀米 油 さとう こんにゃく 黒砂糖 ごま油	黄 伊賀米 油 うどん さとう いりごま	黄 伊賀米 でんぷん 薄力粉 油 さとう	黄 伊賀米 大麦 油 じゃがいも さとう	
緑 キャベツ きゅうり コーン れんこん ごぼう にんじん	緑 にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ もやし きゅうり	緑 しょうが だいこん にんじん せとか	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	

※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。