

2024年3月

献立表

～1・2年生バージョン～

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>・6日(水) 伊賀豚マーボーどんぶり(伊賀豚肉)</p> <p>・12日(火) サイコロビーフのカレーライス(伊賀牛)</p>		<p>ロイ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。)</p>		<p>その日のメニュー(盛り付け図)</p>		<p>1 グラニュー糖とシナモンを混ぜた揚げパンです。シナモンの香りも楽しんでください！</p>		<p>白菜のクリームシチュー</p> <p>シナモン揚げパン</p> <p>コーンサラダ</p>			
<p>今年度もたくさん伊賀産の食材をいただくことができました。3月も感謝の気持ちを持ち、味わっていただきますよう。</p> 		<p>4 ひな寿司の上に刻みのりを散らして食べてくださいね。</p> <p>ひなまつり献立</p> <p>三色だんご</p> <p>刻みのり</p> <p>かきたま汁</p> <p>ひな寿司</p>		<p>5 ヤンニョムチキンの甘い夕しが食欲をそそります。ご飯もしっかり食べてください！</p> <p>小松菜のナムル</p> <p>ヤンニョムチキン</p> <p>白ご飯</p> <p>わかめの赤だし</p>		<p>6 伊賀豚を使ったマーボーどんぶりで。みかんゼリーも付きます。</p> <p>いがスマイル給食</p> <p>もやしの中巻和え</p> <p>みかんゼリー</p> <p>伊賀豚マーボーどんぶり</p>		<p>7 とんかつは一枚ずついいないに衣をつけて揚げています。</p> <p>ケチャップソースをかけて食べよう！</p> <p>チンゲン菜のごま和え</p> <p>とんかつ</p> <p>麦ご飯</p> <p>もずくスープ</p>		<p>8 赤色は「おめでたい色」とされており、お祝いときに赤飯を食べる習慣があります。</p> <p>卒業お祝い献立</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>鮭の照り焼き</p> <p>お祝い小豆ご飯</p> <p>豆腐のみそ汁</p>	
<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>699 kcal 20.2g 12.1g</p> <p>あか 牛乳 高野豆腐</p> <p>さきみどり 鶏卵</p> <p>き黄 伊賀米 さとう</p> <p>でんぷん 三色だんご</p> <p>みどり緑 干しいたけ にんじん たけのこ えのき はくさい ねぎ</p>		<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>820 kcal 31.0g 30.5g</p> <p>あか 牛乳 鶏肉</p> <p>木綿豆腐 わかめ 赤みそ</p> <p>き黄 伊賀米 でんぷん 油</p> <p>さとう ごま油 いりごま</p> <p>みどり緑 にんにく しょうが こまつな キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ</p>		<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>750 kcal 28.7g 20.5g</p> <p>あか 牛乳 伊賀豚肉</p> <p>赤みそ 木綿豆腐</p> <p>き黄 伊賀米 大麦 ラード さとう</p> <p>でんぷん ごま油 みかんゼリー</p> <p>みどり緑 にんにく しょうが ねぎ にんじん もやし きゅうり</p>		<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>823 kcal 30.2g 34.0g</p> <p>あか 牛乳 豚肉</p> <p>もずく</p> <p>き黄 伊賀米 大麦 薄力粉 油</p> <p>パン粉 いりごま さとう ごま油</p> <p>みどり緑 チンゲン菜 キャベツ しょうが にんじん 玉ねぎ ねぎ</p>		<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>769 kcal 35.4g 27.1g</p> <p>あか 牛乳 銀鮭 油揚げ</p> <p>木綿豆腐 赤みそ 白みそ</p> <p>き黄 伊賀米 もち米 赤飯の素 さとう</p> <p>パン粉 いりごま さとう ごま油</p> <p>みどり緑 きゅうり にんじん 玉ねぎ だいこん ねぎ</p>			
<p>11 いかのフライに、にんにく・しょうが・ねぎの効いたソースをかけます。</p> <p>いかのねぎソースかけ</p> <p>たくあん漬</p> <p>白ご飯</p> <p>里芋のそぼろ煮</p>		<p>12 サイコロ状にカットした伊賀牛が入ったカレーライスです！</p> <p>いがスマイル給食</p> <p>ドレッシングサラダ</p> <p>サイコロビーフのカレーライス</p> <p>福神漬</p>		<p>13 卒業式</p> <p>卒業式</p>		<p>14 ちくわの磯辺揚げは1人2つです。注意して配膳してね！</p> <p>なばなのごま和え</p> <p>ちくわの磯辺揚げ</p> <p>麦ご飯</p> <p>五目きんぴら</p>		<p>15 国産のレモンを使ったソースです。皮も細く切って使っています。</p> <p>ツナと野菜のレモンソース和え</p> <p>いちごジャム</p> <p>コッパン</p> <p>ポークビーンズ</p>			
<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>735 kcal 30.5g 17.6g</p> <p>あか 牛乳 いか</p> <p>鶏肉</p> <p>き黄 伊賀米 でんぷん 油</p> <p>さとう さといも</p> <p>みどり緑 にんにく しょうが ねぎ</p> <p>たくあん漬 にんじん だいこん</p>		<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>780 kcal 24.1g 21.6g</p> <p>あか 牛乳 伊賀牛</p> <p>き黄 伊賀米 大麦</p> <p>油 じゃがいも さとう</p> <p>みどり緑 にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん</p> <p>キャベツ きゅうり コーン 福神漬</p>		<p>20 春分の日</p>		<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>780 kcal 24.9g 22.5g</p> <p>あか 牛乳 ちくわ</p> <p>青のり 豚肉</p> <p>き黄 伊賀米 大麦 薄力粉 でんぷん 油</p> <p>いりごま こんにやく さとう ごま油</p> <p>みどり緑 なばな はくさい</p> <p>ごぼう にんじん</p>		<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>727 kcal 33.2g 22.8g</p> <p>あか 牛乳 豚肉</p> <p>大豆 ツナ油揚げ</p> <p>き黄 コッパン 油</p> <p>じゃがいも さとう いちごジャム</p> <p>みどり緑 にんにく セロリ にんじん 玉ねぎ</p> <p>トマト水魚 キャベツ きゅうり レモン</p>			
<p>18 えのきとしめじが入ったすまし汁です。出汁(だし)の香りと味を感じてみましょう。</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>鶏そぼろご飯</p> <p>きのこのすまし汁</p>		<p>19 ししゃものからあげは1人2個です。注意して配膳してね！</p> <p>ほうれん草のからし和え</p> <p>ししゃものからあげ</p> <p>白ご飯</p> <p>じゃがいものうま煮</p>		<p>21 テコボンは程よい酸味と甘みが特徴の果物です。味わっていただきますよう。</p> <p>テコボン</p> <p>チンゲン菜のとろみスープ</p> <p>ツナチャーハン</p>		<p>https://school.iga.ed.jp/lunch/junior-high/</p>  <p>教育委員会のホームページに献立表と献立詳細が公開されています。献立詳細には各献立の材料が掲載されていますので、ぜひご活用ください。</p>					
<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>704 kcal 27.7g 21.7g</p> <p>あか 牛乳 鶏肉</p> <p>絹ごし豆腐</p> <p>き黄 伊賀米 大麦</p> <p>さとう ノンエッグマヨネーズ</p> <p>みどり緑 しょうが たけのこ にんじん ごぼう</p> <p>水菜 キャベツ えのき しめじ ねぎ</p>		<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>760 kcal 28.6g 20.2g</p> <p>あか 牛乳 ししゃも</p> <p>豚肉</p> <p>き黄 伊賀米 でんぷん 油</p> <p>こんにやく じゃがいも さとう</p> <p>みどり緑 ほうれん草 もやし</p> <p>干しいたけ にんじん 玉ねぎ</p>		<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>685 kcal 24.1g 20.4g</p> <p>あか 牛乳 ツナ油揚げ</p> <p>豚肉 うすら卵</p> <p>き黄 伊賀米 大麦 油</p> <p>ごま油 でんぷん</p> <p>みどり緑 にんにく にんじん 玉ねぎ ねぎ しょうが</p> <p>生しいたけ たけのこ チンゲン菜 テコボン</p>							