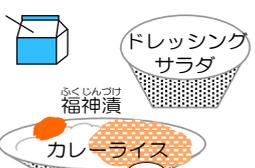
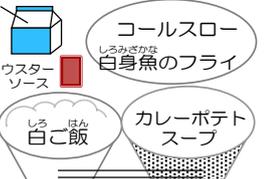
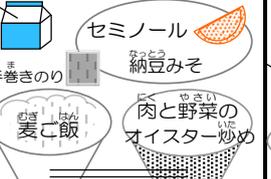
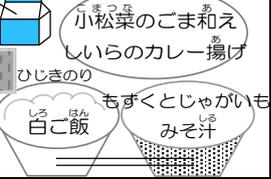
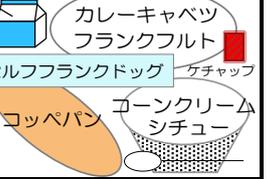
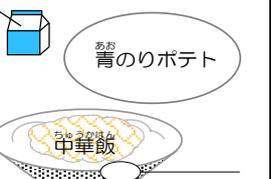


2024年4月 献立表

いがっこ給食センター 夢

月	火	水	木	金									
https://school.iga.ed.jp/lunch/junior_high/  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。	日付 一口メモ 10	今年度もよろしくおねがいします。1学期最初の給食はカレーです！ 	からあげは下味をしっかり付けて揚げています。1人2回ずつ取ってね！ 	伊賀産大豆を使ったポークビーンズです。りんごゼリーも付きます。 ゼリー用の紙スプーンは付きません。 									
	その日のメニュー (盛り付け図)												
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
	745	23.5	18.1	754	28.7	25.4	768	33.1	23.6				
あか	血や肉、骨になる食品	牛乳 豚肉	あか	牛乳 鶏肉	きざみのり 削り節	あか	牛乳 豚肉	大豆 ツナ油漬					
き	熱や力のもとになる食品	伊賀米 大麦 油	き	伊賀米 大麦	ごま油	き	伊賀米 大麦	ごま油					
みどり	体の調子を整える食品	じゃがいも さとう	みどり	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ	にんにく しょうが キャベツ 小松菜 にんじん 玉ねぎ はくさい ししいけ ねぎ	みどり	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり 福神漬					
15	16	17	18	19									
「メルルーサ」という魚を使ったフライです。ウスターソースをかけてね！ 	伊賀産の鶏卵を使った親子どんぶりとアスパラを使ったサラダです。 いがスマイル給食 	鯖の塩焼きは下味をしっかり付けています。ご飯もたくさん食べてね！ 	セミノールは果汁がたっぷりの果物で、4~5月が旬です。 	大人気メニュー!! 伊賀牛を使ったチャーハンです。 いがスマイル給食 									
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g		
790	29.5	21.7	745	28.4	24.2	808	29.9	28.1	748	29.0	20.8		
あか	牛乳 メルルーサ	あか	牛乳 鶏肉	あか	牛乳 鯖 豚肉	あか	牛乳 鶏肉	あか	牛乳 豚肉	赤みそ ひきわり納豆 手巻きのみ	あか	牛乳 伊賀牛 大豆	
き	伊賀米 小麦粉	でんぷん 油	パン粉 さとう	じゃがいも	き	伊賀米 小麦粉	でんぷん 油	パン粉 さとう	じゃがいも	き	伊賀米 小麦粉	でんぷん 油	
みどり	キャベツ きゅうり	コーン	にんじん 玉ねぎ	みどり	にんにく しょうが	にんじん 玉ねぎ	みどり	にんにく しょうが	にんじん 玉ねぎ	みどり	にんにく しょうが	にんじん 玉ねぎ	
22	23	24	25	26									
ピリッとした辛さがクセになるマーボー豆腐です。つぼ漬けと一緒にご飯も食べてね！ 	長崎県産のしいらです。衣にカレー粉を混ぜて揚げます。 	いつもよりご飯は少なめです。注意して配膳してね。 	今が旬の「たけのこ」を使った五目飯です。 	キャベツとフランクフルトをパンにはさんで、ケチャップをかけて食べよう！ 									
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g		
747	31.2	23.6	763	37.1	20.2	714	24.3	20.2	692	29.2	22.3		
あか	牛乳 豚肉 赤みそ	豆腐 ツナ油漬	あか	牛乳 しいら	油揚げ 白みそ	あか	牛乳 豚肉	あか	牛乳 鶏肉	わかさぎ	あか	牛乳 フランクフルト	
き	伊賀米 ラード	さとう	でんぷん	ごま油	き	伊賀米 ラード	さとう	でんぷん	ごま油	き	伊賀米 ラード	さとう	
みどり	にんにく しょうが	ねぎ	キャベツ	きゅうり	つぼ漬け	みどり	にんにく しょうが	にんじん 玉ねぎ	キャベツ	きゅうり	つぼ漬け	みどり	にんにく しょうが
29	30	いがスマイル給食 ()は使用食材です		31									
しょうわの日	具材がたくさん入ったうまみたっぷりの中華飯です。 	・16日(火) セルフ親子どんぶり(鶏卵) アスパラサラダ(アスパラガス)		・19日(金) 焼肉チャーハン(伊賀牛)									
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	今年度もいがスマイル給食を実施します。伊賀地域で生産された食材を給食に使用します。感謝の気持ちを持ち、味わっていただきます。										
755	27.8	21.6	※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。										
あか	牛乳 豚肉	いか	・16日(火) セルフ親子どんぶり(鶏卵) アスパラサラダ(アスパラガス)										
き	伊賀米 小麦粉	でんぷん	・19日(金) 焼肉チャーハン(伊賀牛)										
みどり	にんにく しょうが	ねぎ	・16日(火) セルフ親子どんぶり(鶏卵) アスパラサラダ(アスパラガス)										
あか	牛乳 豚肉	わかさぎ	・19日(金) 焼肉チャーハン(伊賀牛)										
き	伊賀米 小麦粉	でんぷん	・16日(火) セルフ親子どんぶり(鶏卵) アスパラサラダ(アスパラガス)										
みどり	にんにく しょうが	ねぎ	・19日(金) 焼肉チャーハン(伊賀牛)										

※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。