

2024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>・11日(水) 伊賀豚肉と厚揚げのみそ炒め(伊賀豚肉)</p> <p>・19日(木) なばなのいそべあえ(なばな) 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21日(土)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。16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>日付</p> <p>ーロメロ</p>	<p>その日のメニュー (盛り付け図)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>kcal</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> <tr> <td>あか</td> <td colspan="2">血や肉、骨になる食品</td> </tr> <tr> <td>き</td> <td colspan="2">熱や力のもとになる食品</td> </tr> <tr> <td>みどり</td> <td colspan="2">体の調子を整える食品</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	kcal	g	g	あか	血や肉、骨になる食品		き	熱や力のもとになる食品		みどり	体の調子を整える食品	
エネルギー	たんぱく質	脂質																		
kcal	g	g																		
あか	血や肉、骨になる食品																			
き	熱や力のもとになる食品																			
みどり	体の調子を整える食品																			
2	3	4	5	6																
<p>伊賀牛肉が入ったじゃがいものうま煮です。</p> 	<p>キャベツのゆかりあえ ししゃものから揚げ</p> 	<p>「のっぺい」は、でんぷんで汁にとろみをつけることを意味します。</p> 	<p>角切りにしたさつまいもとじゃがいもが入ったサラダです。</p> 	<p>おでんには、卵・厚揚げ・こんにゃく・ちくわ・だいこんが入っています。</p> 																
<p>エネルギー 707 kcal たんぱく質 23.3g 脂質 17.0g</p> <p>あか 牛乳 牛肉 かつお節</p> <p>き 伊賀米 油 こんにゃく じゃがいも さとう はるさめ ごま油</p> <p>みどり にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ</p>	<p>エネルギー 700 kcal たんぱく質 28.1g 脂質 21.2g</p> <p>あか 牛乳 ししゃも 豚肉</p> <p>き 伊賀米 でんぷん 油 ラード さとう ごま油 乾麺</p> <p>みどり キャベツ きゅうり にんにく しょうが 白菜 コーン ねぎ しそこ</p>	<p>エネルギー 725 kcal たんぱく質 28.7g 脂質 22.6g</p> <p>あか 牛乳 厚揚げ 豚肉 赤みそ 油あげ</p> <p>き 伊賀米 油 さとう ごま こんにゃく さとも でんぷん</p> <p>みどり チンゲン菜 キャベツ にんじん 大根</p>	<p>エネルギー 738 kcal たんぱく質 26.1g 脂質 21.8g</p> <p>あか 牛乳 鶏肉 もずく</p> <p>き 伊賀米 大麦 さとう じゃがいも さつまいも ノンエッグマヨネーズ ごま油</p> <p>みどり しょうが たけのこ水蒸し にんじん きゅうり 玉ねぎ ねぎ</p>	<p>エネルギー 724 kcal たんぱく質 27.9g 脂質 23.3g</p> <p>あか 牛乳 たまご水蒸し 厚揚げ 竹輪 大豆</p> <p>き 伊賀米 大麦 さとう こんにゃく でんぷん 油 ごま</p> <p>みどり 大根 たくあん漬け</p>																
9	10	11	12	13																
<p>今月は、鶏肉の入ったカレーライスです。</p> 	<p>キャベツの香味漬け ちくわの照り焼きソース</p> 	<p>いがスマイル給食</p> <p>ツナと大根のサラダ 伊賀豚肉と厚揚げのみそ炒め</p> 	<p>チリソースをかけて食べよう!</p> <p>コールスロー 白身魚フライ</p> 	<p>みかん ブロッコリー サラダ</p> <p>ミルクパン 和風スパゲティ</p> 																
<p>エネルギー 737 kcal たんぱく質 22.1g 脂質 19.7g</p> <p>あか 牛乳 鶏肉</p> <p>き 伊賀米 大麦 油 じゃがいも さとう</p> <p>みどり 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 コーン</p>	<p>エネルギー 773 kcal たんぱく質 27.3g 脂質 23.8g</p> <p>あか 牛乳 竹輪 豚肉 うすら卵</p> <p>き 伊賀米 小麦粉 でんぷん 油 ごま油 さとう</p> <p>みどり キャベツ しょうが にんにく 干しいたけ にんじん 玉ねぎ 白菜 ねぎ</p>	<p>エネルギー 745 kcal たんぱく質 28.8g 脂質 26.4g</p> <p>あか 牛乳 豚肉 厚揚げ 赤みそ ツナオイル漬け 味付のり</p> <p>き 伊賀米 油 ごま油 さとう</p> <p>みどり にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり</p>	<p>エネルギー 746 kcal たんぱく質 30.3g 脂質 22.6g</p> <p>あか 牛乳 メルルーサ 油揚げ</p> <p>き 伊賀米 大麦 小麦粉 でんぷん 油 パン粉 さとう こんにゃく</p> <p>みどり にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン にんじん 大根 生しいたけ ねぎ</p>	<p>エネルギー 702 kcal たんぱく質 29.6g 脂質 22.0g</p> <p>あか 牛乳 ベーコン 豚肉 きざみのみり</p> <p>き ミルクパン 油 スパゲティ なたね油 ノンエッグマヨネーズ さとう</p> <p>みどり にんにく にんじん 玉ねぎ しめじ ブロッコリー キャベツ みかん</p>																
16	17	18	19	20																
<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>キャベツのごまあえ 鶏肉のゆずソースかけ</p> 	<p>伊賀産のほうれん草です。</p> <p>ほうれん草のからしあえ 鯖のごま焼き</p> 	<p>シチューには、白菜やブロッコリーの冬野菜が入っています。</p> <p>クリスマス献立</p> <p>クリームシチュー</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>なばなのいそべあえ ひじきのいわしのかば焼き</p> 	<p>2学期最後の給食は、マーボーどんぶりです。元気に冬休みを過ごしてくださいね。</p> <p>ゼリー用の紙スプーンは付きません。</p> <p>もやしの中華あえ マーボーどんぶり</p> 																
<p>エネルギー 747 kcal たんぱく質 34.4g 脂質 20.6g</p> <p>あか 牛乳 鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ</p> <p>き 伊賀米 でんぷん 油 さとう ごま</p> <p>みどり ゆず キャベツ にんじん 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ</p>	<p>エネルギー 707 kcal たんぱく質 32.3g 脂質 20.6g</p> <p>あか 牛乳 鯖 豚肉</p> <p>き 伊賀米 ごま 油 こんにゃく さとう ごま油</p> <p>みどり ほうれん草 もやし ごぼう にんじん</p>	<p>エネルギー 735 kcal たんぱく質 25.6g 脂質 20.8g</p> <p>あか 牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム</p> <p>き 伊賀米 大麦 油 さとう じゃがいも 小麦粉 パター</p> <p>みどり 玉ねぎ にんじん 白菜 ブロッコリー</p>	<p>エネルギー 712 kcal たんぱく質 31.0g 脂質 20.9g</p> <p>あか 牛乳 いわし きざみのみり 油揚げ ひじきのみり</p> <p>き 伊賀米 大麦 でんぷん 油 さとう そうめん</p> <p>みどり しょうが なばな 白菜 生しいたけ にんじん ねぎ</p>	<p>エネルギー 726 kcal たんぱく質 28.3g 脂質 21.8g</p> <p>あか 牛乳 豚肉 赤みそ 豆腐</p> <p>き 伊賀米 大麦 ラード さとう でんぷん ごま油 りんごゼリー</p> <p>みどり にんにく しょうが ねぎ にんじん もやし きゅうり</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。

