

# 2025年1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>・23日(木) 鶏肉と芭蕉ねぎの揚げからめ(芭蕉ねぎ)</p> <p>・31日(金) 伊賀産肉のタコライス(伊賀牛肉・伊賀豚肉)</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>さつまいもチップス</p> <p>中華飯</p>	<p>ひつひ日付</p> <p>ひとくち一口メモ</p> <p>9</p> <p>3学期がスタートしました。冬は気温が低く、空気が乾燥しているためかぜをひきやすい季節です。しっかりと食べて元気にすごしましょう。</p>	<p>10</p> <p>パンにフランクフルトとキャベツをはさんで食べよう!!</p> <p>ケチャップソースをかけて食べよう!</p> <p>カレーキャベツ フランクフルト</p> <p>セルフホットドック</p> <p>コッパン コーンクリーム シチュー</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>kcal g g</p> <p>788 kcal 26.3g 23.5g</p>	
				<p>あか 血や肉、骨になる食品</p> <p>あか 牛乳 豚肉 いか</p> <p>あか 牛乳 豚肉 いか</p> <p>あか 牛乳 豚肉 いか</p>	<p>あか 牛乳 フランクフルト</p> <p>あか 牛乳 フランクフルト</p> <p>あか 牛乳 フランクフルト</p> <p>あか 牛乳 フランクフルト</p>
				<p>あか 熱や力のもとになる食品</p> <p>あか 伊賀米 大麦 油 でんぷん</p> <p>あか 伊賀米 大麦 油 でんぷん</p> <p>あか 伊賀米 大麦 油 でんぷん</p>	<p>あか 小麦粉 バター</p> <p>あか 小麦粉 バター</p> <p>あか 小麦粉 バター</p> <p>あか 小麦粉 バター</p>
				<p>あか 体の調子を整える食品</p> <p>あか 緑</p> <p>あか 緑</p> <p>あか 緑</p>	<p>あか 緑</p> <p>あか 緑</p> <p>あか 緑</p> <p>あか 緑</p>
<p>13 成人の日</p>	<p>14 雑煮は、もちを主な具とし、だしをしょうゆやみそなどで味付けした日本料理です。</p> <p>お正月献立</p> <p>れんこんサラダ</p> <p>鮭の照り焼き</p> <p>白ご飯</p> <p>雑煮</p>	<p>15 伊賀産のチンゲン菜・キャベツを使用します。</p> <p>チンゲン菜のいそべあえ</p> <p>豚肉と厚揚げの甘辛みそ炒め</p> <p>白ご飯</p>	<p>16 白身魚は、「メルルーサ」という名前の魚です。</p> <p>もやしナムル</p> <p>白身魚のレモンソースかけ</p> <p>じゃがいもと玉ねぎの赤だし</p> <p>麦ご飯</p>	<p>17 防災給食の日です。ヒートレスカレーは、温めずに食べられ、アレルギー特定原材料等28品目が含まれません。</p> <p>防災給食の日</p> <p>切干大根とツナのサラダ</p> <p>ヒートレスカレー</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>712 kcal 33.7g 17.6g</p> <p>722 kcal 26.8g 22.7g</p> <p>725 kcal 30.5g 19.7g</p> <p>745 kcal 19.3g 19.7g</p>
<p>20 ごまは、白ごま・黒ごま・黄ごまなど種子の外皮の色によって分けられます。</p> <p>キャベツのごまあえ</p> <p>わかさぎの揚げからめ</p> <p>減量白ご飯</p> <p>五目あんかけうどん汁</p>	<p>21 伊賀産のチンゲン菜・生しいたけ・ねぎを使用します。</p> <p>紙スプーンは付きません</p> <p>チンゲン菜のトロミスープ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>豚肉とねぎのチャーハン</p>	<p>22 白みそとゆずを使ったみそソースです。ゆずの香りがしますね。</p> <p>なばなのおかかあえ</p> <p>焼き豆腐のゆずみそかけ</p> <p>豚肉とじゃがいものうま煮</p> <p>白ご飯</p>	<p>23 伊賀産の芭蕉ねぎです。太くて甘みがあるのが特徴です。</p> <p>いがスマイル給食</p> <p>鶏肉と芭蕉ねぎの揚げからめ</p> <p>しそふりかけ</p> <p>麦ご飯</p> <p>のっぺい汁</p>	<p>24 ポークビーンズは、アメリカの伝統的な料理です。</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>黒糖パン</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>712 kcal 24.0g 19.3g</p> <p>712 kcal 22.3g 24.2g</p> <p>750 kcal 30.1g 17.7g</p> <p>717 kcal 26.0g 20.4g</p> <p>743 kcal 32.2g 23.4g</p>
<p>27 今日の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>学校給食記念献立</p> <p>白菜とたくあんの浅漬け</p> <p>鯖の塩焼き</p> <p>減量麦ご飯</p> <p>さつまいもみそ汁</p>	<p>28 コールスロー</p> <p>チキンカツ</p> <p>白ご飯</p> <p>けんちん汁</p>	<p>29 伊賀産の鶏卵を使った親子丼です。今日はセルフ親子丼ぶりです。</p> <p>ツナサラダ</p> <p>セルフ親子丼</p> <p>白ご飯</p> <p>親子丼の具</p>	<p>30 鯖の下味には、しょうが・カレー粉・酒・しょうゆを使います。</p> <p>ほうれん草のごまあえ</p> <p>鯖のカレー揚げ</p> <p>麦ご飯</p> <p>ひじきの炒り煮</p>	<p>31 タコライス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>いがスマイル給食</p> <p>もずくスープ</p> <p>ごはんキャベツミンチ</p> <p>ソースの順にもりつけよう!</p> <p>伊賀産肉のタコライス</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>764 kcal 28.5g 30.5g</p> <p>782 kcal 36.6g 24.6g</p> <p>714 kcal 30.2g 20.1g</p> <p>764 kcal 30.2g 26.2g</p> <p>733 kcal 32.9g 21.0g</p>
<p>あか 牛乳 鯖 油揚げ</p> <p>あか 牛乳 鯖 油揚げ</p> <p>あか 牛乳 鯖 油揚げ</p> <p>あか 牛乳 鯖 油揚げ</p>	<p>あか 牛乳 豚肉</p> <p>あか 牛乳 豚肉</p> <p>あか 牛乳 豚肉</p> <p>あか 牛乳 豚肉</p>	<p>あか 牛乳 焼き豆腐 白みそ</p> <p>あか 牛乳 焼き豆腐 白みそ</p> <p>あか 牛乳 焼き豆腐 白みそ</p> <p>あか 牛乳 焼き豆腐 白みそ</p>	<p>あか 牛乳 鶏肉</p> <p>あか 牛乳 鶏肉</p> <p>あか 牛乳 鶏肉</p> <p>あか 牛乳 鶏肉</p>	<p>あか 牛乳 豚肉</p> <p>あか 牛乳 豚肉</p> <p>あか 牛乳 豚肉</p> <p>あか 牛乳 豚肉</p>	
<p>あか 伊賀米 大麦</p> <p>あか 伊賀米 大麦</p> <p>あか 伊賀米 大麦</p> <p>あか 伊賀米 大麦</p>	<p>あか 伊賀米 小麦粉</p> <p>あか 伊賀米 小麦粉</p> <p>あか 伊賀米 小麦粉</p> <p>あか 伊賀米 小麦粉</p>	<p>あか 伊賀米 油</p> <p>あか 伊賀米 油</p> <p>あか 伊賀米 油</p> <p>あか 伊賀米 油</p>	<p>あか 伊賀米 大麦</p> <p>あか 伊賀米 大麦</p> <p>あか 伊賀米 大麦</p> <p>あか 伊賀米 大麦</p>	<p>あか 伊賀米 大麦</p> <p>あか 伊賀米 大麦</p> <p>あか 伊賀米 大麦</p> <p>あか 伊賀米 大麦</p>	
<p>あか 白菜</p> <p>あか 白菜</p> <p>あか 白菜</p> <p>あか 白菜</p>	<p>あか キャベツ</p> <p>あか キャベツ</p> <p>あか キャベツ</p> <p>あか キャベツ</p>	<p>あか 鶏肉</p> <p>あか 鶏肉</p> <p>あか 鶏肉</p> <p>あか 鶏肉</p>	<p>あか しょうが</p> <p>あか しょうが</p> <p>あか しょうが</p> <p>あか しょうが</p>	<p>あか しょうが</p> <p>あか しょうが</p> <p>あか しょうが</p> <p>あか しょうが</p>	

※マヨネーズは使用せず、鶏卵不使用のマヨネーズ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。