

2025年2月 献立表

いがっこ給食センター 夢

月	火	水	木	金
<p>★ 忍者の日について ★</p> <p>2/22 (土) は「ニンニン」にち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>20 (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</p> <p>一口メモ</p> <p>その日のメニュー (盛り付け図)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p> <p>赤 血や肉、骨になる食品</p> <p>黄 熱や力のもとになる食品</p> <p>緑 体の調子を整える食品</p>	<p>おしらせ</p> <p>配膳用の食器具を一部変更します！</p> <p>＜みそ汁・スープ＞</p> <p>＜サラダ・あえもの＞</p>	<p>いがスマイル給食 () は使用食材です</p> <p>・21日 (金) ビーフシチュー (伊賀牛肉)</p> <p>・26日 (水) 焼肉チャーハン (伊賀牛肉)</p>
<p>3 <3年生前期試験> 厚揚げは1人2個です。</p>	<p>4 今年は立春が2月3日で、立春の前日が節分となるため、2月2日です。</p>	<p>5 「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>6 あじは漢字で書くと「鰯」と書きます。</p>	<p>7 パンネは円筒状のバ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>キャベツのごまあえ 厚揚げの肉みそかけ</p> <p>白ご飯 かきたま汁</p>	<p>節分献立</p> <p>ほうれん草のからしあえ 揚げ福豆 いわしのかば焼き</p> <p>白ご飯 干切り野菜のすまし汁</p>	<p>焼きそば</p> <p>減量白ご飯 ツナ大根サラダ</p>	<p>もやしナムル あじのから揚げ</p> <p>麦ご飯 じゃがいものうま煮</p>	<p>ブロッコリーサラダ</p> <p>減量コッパン パンネのクリームソース</p>
<p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal 28.9g 21.8g</p> <p>赤 牛乳 厚揚げ 豚肉 赤みそ 鶏卵</p> <p>黄 伊賀米 油 さとう ごま でんぷん</p> <p>緑 キャベツ 小松菜 えのき にんじん 白菜 ねぎ</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal 27.5g 22.1g</p> <p>赤 牛乳 いわし 大豆 油揚げ</p> <p>黄 伊賀米 でんぷん 油 さとう こんにゃく</p> <p>緑 しょうが ほうれん草 もやし にんじん 大根 ししいたけ ねぎ</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal 22.5g 24.0g</p> <p>赤 牛乳 豚肉 ツナオイル漬け</p> <p>黄 伊賀米 油 中華麺 さとう</p> <p>緑 にんじん 玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり つぼ漬け</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal 32.1g 22.6g</p> <p>赤 牛乳 鰯 鶏肉</p> <p>黄 伊賀米 大麦 でんぷん 油 ごま油 こんにゃく じゃがいも さとう</p> <p>緑 しょうが にんにく にんじん もやし 干しいたけ 玉ねぎ</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal 25.5g 28.4g</p> <p>赤 牛乳 ウィンナー 生クリーム</p> <p>黄 コッパン パンネ 油 バター 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ さとう りんごジャム</p> <p>緑 玉ねぎ しめじ ブロッコリー キャベツ</p>
<p>10 豚汁に入っているさといもは、「セレバス」という種類です。</p>	<p>11 建国記念日</p>	<p>12 伊賀産のなばなを使用します。なばなは1月〜2月が旬の野菜です。</p>	<p>13 今日は、えびが入った中華飯です。たくさんの種類の食材が入っています。</p>	<p>14 手作りのココアカップケーキがつきます！</p>
<p>キャベツのゆかりあえ さばの照り焼き</p> <p>白ご飯 豚汁</p>	<p>建国記念の日</p>	<p>なばなのおかかあえ</p> <p>鶏さばの照り焼き じゃがいもたまねぎの赤だし</p>	<p>ごまポテト</p> <p>えび入り中華飯</p>	<p>ココアカップケーキ 野菜スープ</p> <p>チキンライス</p>
<p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal 28.2g 27.6g</p> <p>赤 牛乳 鯖 豚肉 白みそ 赤みそ 伊賀米 さといも</p> <p>黄 キャベツ きゅうり にんじん 大根 白菜 ねぎ しそ粉</p>		<p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal 30.8g 20.1g</p> <p>赤 牛乳 鶏肉 かつお節 油揚げ 赤みそ</p> <p>黄 伊賀米 さとう じゃがいも</p> <p>緑 しょうが たけのこ水煮 にんじん なばな 白菜 玉ねぎ ねぎ</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal 27.4g 21.7g</p> <p>赤 牛乳 豚肉 小えび うすら卵</p> <p>黄 伊賀米 大麦 油 でんぷん ごま油 じゃがいも さとう 黒ごま</p> <p>緑 にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ水煮 にんじん 玉ねぎ 白菜 ねぎ</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal 22.4g 18.2g</p> <p>赤 牛乳 鶏肉 ウィンナー</p> <p>黄 伊賀米 大麦 油 さとう じゃがいも バター ココア 小麦粉 米粉</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ</p>
<p>17 いやかんは、1月〜3月が旬の果物です。</p>	<p>18 銀鮭に下味をつけ、でんぷんで揚げます。</p>	<p>19 マーボー豆腐は中華料理(四川料理)の1つです。</p>	<p>20 にんにんにん!! 2月22日は忍者の日です。</p>	<p>21 伊賀牛肉をたくさん使用したビーフシチューです。</p>
<p>手巻き寿司 いやかん 納豆みそ</p> <p>白ご飯 豚肉と野菜のオイスターソースめ</p>	<p>小松菜のいそべあえ 鮭の竜田揚げ</p> <p>白ご飯 五自さんぴら</p>	<p>ゼリー用の紙スプーンが付きません。</p> <p>みかんゼリー 中華コーンサラダ</p> <p>マーボー丼</p>	<p>忍者の日献立</p> <p>白菜漬け 鶏肉の黒こまからめ</p> <p>忍者黒米ご飯 うすらぐれのとろみ汁</p>	<p>いがスマイル給食</p> <p>花野菜サラダ</p> <p>ミルクパン ビーフシチュー</p>
<p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal 30.4g 22.4g</p> <p>赤 牛乳 豚肉 赤みそ ひきわり納豆 手巻き寿司</p> <p>黄 伊賀米 油 さとう</p> <p>緑 にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ いやかん</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal 29.2g 26.3g</p> <p>赤 牛乳 銀鮭 豚肉 きざみのみ</p> <p>黄 伊賀米 でんぷん 油 こんにゃく さとう ごま油</p> <p>緑 しょうが 小松菜 キャベツ ごぼう にんじん</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal 28.5g 22.1g</p> <p>赤 牛乳 豚肉 赤みそ 豆腐</p> <p>黄 伊賀米 大麦 ラード さとう でんぷん ごま油 みかんゼリー</p> <p>緑 にんにく しょうが ねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal 27.8g 28.5g</p> <p>赤 牛乳 鶏肉 うすら卵</p> <p>黄 伊賀米 黒米 でんぷん さとう 黒ごま 油</p> <p>緑 にんにく しょうが 白菜 きゅうり 生しいたけ にんじん 玉ねぎ ねぎ</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal 30.3g 30.6g</p> <p>赤 牛乳 牛肉 生クリーム</p> <p>黄 ミルクパン じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ さとう</p> <p>緑 にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん カリフラワー ブロッコリー キャベツ</p>
<p>24 天皇誕生日 振替休日</p>	<p>25 にんにくには、疲労回復や免疫力を高める効果があります。</p>	<p>26 スタミナ満点の焼肉チャーハン人気メニューです！</p>	<p>27 おでんの具材は1つ1つていねいに準備・味つけをしています。</p>	<p>28 ねぎソースには、にんにく・しょうが・ねぎが入っています。</p>
<p>塩だれキャベツ 鱈のガーリック焼き</p> <p>減量白ご飯 みそラーメン汁</p>	<p>いがスマイル給食</p> <p>青のりピーンズ わかめと焼肉チャーハン 豆腐のスープ</p>	<p>みそ煮込みおでん</p> <p>麦ご飯 チンゲン菜のごまあえ</p>	<p>もやしのいそべあえ いかのねぎソースかけ</p> <p>麦ご飯 さつまいものみそ汁</p>	
<p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal 33.9g 21.6g</p> <p>赤 牛乳 鯖 豚肉 白みそ 赤みそ</p> <p>黄 伊賀米 オリーブ油 ごま油 ラード さとう 乾麺</p> <p>緑 にんにく キャベツ しょうが 白菜 コーン ねぎ</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal 26.2g 27.3g</p> <p>赤 牛乳 牛肉 大豆 青のり 豆腐 わかめ</p> <p>黄 伊賀米 大麦 油 でんぷん さとう</p> <p>緑 にんにく にんじん 玉ねぎ ねぎ しょうが 干しいたけ</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal 30.9g 20.7g</p> <p>赤 牛乳 たまご水煮 赤みそ 竹輪 厚揚げ ひじきのり</p> <p>黄 伊賀米 大麦 さとう こんにゃく ごま</p> <p>緑 大根 チンゲン菜 キャベツ にんじん</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal 30.6g 19.7g</p> <p>赤 牛乳 いか きざみのり 油揚げ 白みそ 赤みそ</p> <p>黄 伊賀米 大麦 でんぷん 油 さとう さつまいも</p> <p>緑 にんにく しょうが ねぎ にんじん もやし 大根</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。