

## がっ こう きゅうしょく よ てい こん だて ひょう 学校給食予定献立表

S PUR	G
\$ ( · · · )	N.
7	)  -

伊奈町立学校給食センター じっしび 実施日 料 働 材 そ 養 な こん だて めい 中学校 にち よう ねつ ちから からだ ちょうし 献 立 名 熱や力になるもの 血・肉・骨になるもの 体の調子をととのえるもの Iネルギ- 蛋白質 Iネルギ- 蛋白質  $\Box$ 曜 (きいろのたべもの) 太字の献立は伊奈中学校のリクエストです。 (あかのたべもの) (みどりのたべもの) (kcal) (g) (kcal) うどん さとう でんぷん しょうが にんじん たまねぎ 肉うどん 牛乳 みそポテト 火 ぶた肉 牛乳 赤みそ みそポテト 油 干ししいたけ ねぎ こまつな 855 728 23.3 26.7 もやしサラダ 塩中華ドレッシング もやし キャベツ きゅうり 牛乳 とり肉 生揚げ 白みそ ほうれんそう もやし にんじん こめ 油 さとう でんぷん ごはん 牛乳 とりの照り焼き 水 679 31.7 536 25.1 おひたし 田舎汁 赤みそ こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ ナン コーヒー牛乳(乳) しょうが にんにく たまねぎ コーヒーミルク いかフリッター にんじん コーン ピーマン 木 いかフリッター キーマカレー ナン油 746 30.9 896 37.4 ぶた肉 フランクフルト アップルソース トマト キャベツ コンソメスープ キムチチャーハン 牛乳 ねぎ キムチ にんじん にんにく 焼き豚 牛乳 魚フライ こめ ごま油 油 こんにゃく 7 キャベツ きゅうり たまねぎ 白身魚フライ こんにゃくサラダ 656 22.6 808 26.9 ベーコン 玉ねぎドレッシング 大根とベーコンのスープ だいこん チンゲンサイ ブロッコリー キャベツ こどもパン 牛乳 ハンバーグ こどもパン さとう 牛乳 ハンバーグ ベーコン 10 月 にんじん きゅうり たまねぎ 759 26.4 890 30.9 和風ドレッシング グリーンサラダ コーンスープ(乳) クリームコーン コーン こめ 油 さとう ゼリーフライ ごぼう にんじん 干ししいたけ かてめし 牛乳 ゼリーフライ とり肉 油揚げ 牛乳 豆腐 11 火 小松菜のサラダ 塩中華ドレッシング でんぷん えだまめ こまつな もやし ねぎ 707 23.8 860 27.7 たまご のらぼう菜のかきたま汁(卵) 五家宝 ごかぼう のらぼう菜 しょうが にんにく ねぎ ごぼう 牛乳 たら角切り竜田揚げ こめ 油 さとう ごま油 ごはん 牛乳 魚のねぎソース にんじん きゅうり キャベツ 12 水 641 23.6 790 28.0 ごぼうサラダ キムチスープ とり肉 香りごまドレッシング でんぷん たまねぎ にら はくさい キャベツ きゅうり にんじん ごはん 牛乳 こめ 油 牛乳 ポテトとお米のささみカツ たまねぎ マッシュルーム にんにく イタリアンドレッシング 13 木 ポテトとお米のささみカツ 716 26.2 908 32.7 ぶた肉 キャベツのサラダ ハヤシライス じゃがいも しょうが トマトピューレー バターロール 油 はるさめ にんじん キャベツ きゅうり バターロール(乳) 牛乳 えびカツ 牛乳 えびカツ ベーコン たまねぎ トマト 17 月 さとう ごま油 白ごま 787 27.8 24.1 681 春雨サラダ ミネストローネ じゃがいも シェルマカロニ トマトピューレー こめ さとう 油 そぼろごはん 牛乳 春巻き ぶた肉 とり肉 牛乳 春巻き キャベツ にんじん きゅうり 25.0 18 火 629 20.7 829 わかめサラダ 白菜スープ 玉ねぎドレッシング たまねぎ はくさい わかめ ごはん 牛乳 牛乳 さば ぶた肉 豆腐 こめ 油 さとう 白ごま ほうれんそう にんじん もやし 毎月19日は 19 水 さばの塩焼き とん汁 652 26.4 805 30.9 食育の日 ごぼう だいこん ねぎ 白みそ 赤みそ さといも こんにゃく ほうれん草のごまあえ キャロットパン 牛乳 キャロットパン 油 たまねぎ マッシュルーム しめじ 20 木 とり肉のきのこソース コーンサラダ 牛乳 とり肉 チーズ さとう 香りごまドレッシング きゅうり キャベツ にんじん 762 33.9 885 40.9 コーン ブロッコリー オレンジ クリームシチュー(乳) 夢オレンジ じゃがいも しょうが にんにく ピーマン ごはん 牛乳 揚げぎょうざ 牛乳 ぎょうざ ぶた肉 21 金 こめ 油 さとう でんぷん たけのこ にんじん 659 24.8 853 30.2 チンジャオロース たまごスープ(卵) とり肉 たまご 干ししいたけ はくさい ねぎ ホット中華めん 油 ラーメン 牛乳 焼き豚 なると 牛乳 にんじん ねぎ しなちく 25 火 はんぺんチーズフライ(乳)(卵) イタリアンドレッシング 746 25.9 845 29.0 はんぺんチーズフライ ほうれんそう だいこん きゅうり お米deスイートポテト 大根サラダ **スイートポテト** にんじん たまねぎ にんにく ごはん 牛乳 ほたてフライ 牛乳 ほたてフライ とり肉 こめ 油 じゃがいも しょうが トマト なつみかん 26 水 | チキンカレー(乳) 693 22.8 872 27.9 チーズ ナタデココフルーツ もも パイン ナタデココ たまねぎ にんじん キャベツ わかめごはん 牛乳 鶏のから揚げ こめ でんぷん 油 27 木 わかめ 牛乳 とり肉 678 24.7 835 29.0 たまねぎのサラダ いも団子汁 和風ドレッシング いももち きゅうり ごぼう だいこん ねぎ しょうが にんにく にんじん 牛乳 赤魚白醤油漬け ぶた肉 ごはん 牛乳 赤魚の白醤油焼き こめ 油 はるさめ さとう 28 金 もやし ねぎ にら はくさい 32.2 577 27.3 714



春雨ぴり辛炒め スタミナスープ

- \* 都合により献立を変更する場合があります。
- \* 太字の野菜は伊奈町でとれたものです。

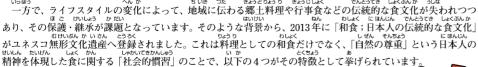
ごま油

\* (乳)・(卵)の表示は、乳・卵を使用している献立です。 参考にしてください。

## ▶「和食」に欠かせないもの )・・・・・・・・・・・・・・



れて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。 いのぼう ちいき つた きょうどりょうり ぎょうじりょく でんとうてき しょくぶんか うしな 一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつ ほこ けいしょう かだい





だんこ もち ご飯として食べるほか、団子や餅 にしたり、発酵させて調味料にし たりと、形を変えて用いられます。

食器を正しく並べま

しょう



へい きん えい ようりょう

平均栄養量

き じゅん えい ようりょう

基準栄養量

しめじ チンゲン菜

いたけなどの食材から「うま味」 を引き出したもので、和食の味の 基本です。「うま味」は日本人が 発見した日本独自の味覚で、海外 でも「UMAMI」と呼ばれます。



680

650

25.4

22~32

30.3

27~41

830

830

微生物の力を利用して、独特な風 味やうま味を作り出した発酵調味 料の数々も、和食には欠かせません。

## 😭 「和食」の特徴

多様で新鮮な食材と その持ち味の尊重

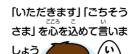






とり肉







🗝 日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと



地域に伝わる郷土料理 や行事食を味わってみ

