

献立は諸事情により一部変更する場合があります。
スクールランチを調理している調理場では、そば、落花生を含む料理も調理しております。

Table with columns: 日 (Date), A/B (Meal Type), 主食 (Main Course), 副食 (Side Dish), デザート (Dessert), 主な食材 (Main Ingredients), エネルギーたんぱく質脂質 (Energy, Protein, Fat). Rows include dates from Dec 1 to Dec 15 with detailed menu items and nutritional values.

※毎日牛乳が付きまます（牛乳の代わりに8日はアシドミルク、22日はジョアが付きまます）

日	A B	主食	副食	デザート	主な食材			エネルギー たんぱく質 脂質
					体を作るもと	熱や力のもと	体の調子を整える	
16 (水)	A	お好み揚げ&彩りオムレツ カラフルポークビーンズ ほうれん草サラダ		パイナップル	牛乳 竹輪 いかすり身 かつお粉 青海苔粉 彩りオムレツ 豚肉 大豆	ごはん 油 砂糖 天ぷら粉 マーガリン フレンチドレッシング	キャベツ 紅しょうが 人参 コーン グリーンピース 玉ねぎ ほうれん草 パイナップル	841 27.6 21.8
	B	ペペロンチーノ&ツイストパン カラフルポークビーンズ ほうれん草サラダ			牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	ツイストパン 油 砂糖 スパゲッティ マーガリン フレンチドレッシング	小松菜 玉ねぎ にんにく 人参 コーン グリーンピース ほうれん草 パイナップル	758 26.7 30.1
17 (木)	A	豚焼肉 レンコンサラダ たけのこペペロン ごまひじき			牛乳 豚肉 かつお油漬け ごまひじき	ごはん 砂糖 油 マヨネーズ	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン 蓮根 きゅうり コーン 筍 テンゲン菜 しょうが にんにく	779 26.2 24.8
	B	若鶏の照り焼き 赤じそやし レンコンサラダ たけのこペペロン ごまひじき			牛乳 鶏肉 かつお油漬け ごまひじき	ごはん 油 マヨネーズ	もやし 赤じそ粉 蓮根 きゅうり コーン 筍 赤ピーマン テンゲン菜 しょうが にんにく	788 28.8 26.0
18 (金)	A	いかの明太子マヨソースがけ おかかキャベツ みぞおでん メンマのオイスター炒め		いちごゼリー	牛乳 いか かつお粉 豆味噌 がんもどき 豚肉	ごはん 油 砂糖 天ぷら粉 明太子マヨソース セレベス いちごゼリー	キャベツ 大根 人参 こんにゃく メンマ 筍 赤ピーマン しょうが にんにく	803 28.0 24.8
	B	さわらのごまがらめ焼き &わかめごはん おかかキャベツ みぞおでん メンマのオイスター炒め	ふるさと 産物ランチ		牛乳 さわら かつお粉 豆味噌 がんもどき 豚肉 わかめ	ごはん 油 砂糖 ごま セレベス いちごゼリー	キャベツ 大根 人参 こんにゃく メンマ 赤ピーマン しょうが 筍 にんにく	751 30.5 20.2
21 (月)	A	豚肉の黒こしょう炒め ささみときゅうりのごま和え きのこマカロニソテー 大焼売			牛乳 豚肉 鶏肉 ハム 大焼売	ごはん 砂糖 油 ごま ごま油 マカロニ マーガリン	キャベツ 玉ねぎ 赤ピーマン 白菜 きゅうり 椎茸 えのきたけ しめじ	814 31.3 24.3
	B	ホキのバジルオイル焼き&ピラフ だし巻き玉子 ささみときゅうりのごま和え きのこマカロニソテー 大焼売			牛乳 ホキ だし巻き玉子 鶏肉 ハム 大焼売	ごはん 砂糖 油 ごま ごま油 マーガリン マカロニ	バジル 白菜 きゅうり 椎茸 えのきたけ しめじ グリーンピース 人参 コーン	800 32.4 23.6
22 (火)	A	カレイの唐揚げ&しそふりかけ 高野豆腐の玉子とじ ごまサラダ さくら漬け ジョア(プレーン)			ジョア(プレーン) カレイ 鶏肉 高野豆腐 卵 竹輪	ごはん 油 砂糖 でんぶん ごま ごまドレッシング	しそふりかけ 玉ねぎ ねぎ 椎茸 蓮根 枝豆 きゅうり 人参 さくら漬け	770 35.4 16.5
	B	豚肉の生姜炒め 高野豆腐の玉子とじ ごまサラダ さくら漬け ジョア(プレーン)			ジョア(プレーン) 豚肉 鶏肉 高野豆腐 卵 竹輪	ごはん 油 砂糖 でんぶん ごま ごまドレッシング	玉ねぎ しょうが ねぎ 椎茸 蓮根 枝豆 きゅうり 人参 さくら漬け	752 28.6 18.7
23 (水)	A	ポークチャップ&ゆでたまご 野菜のコンソメ煮 イタリアンサラダ NEW がんも煮			牛乳 豚肉 ゆでたまご ウインナー かつお油漬け がんもどき	ごはん 砂糖 油 イタリアンドレッシング	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ 人参 コーン ブロッコリー	804 31.9 26.8
	B	チキンカツ ソース 野菜のコンソメ煮 イタリアンサラダ NEW がんも煮			牛乳 チキンカツ ウインナー かつお油漬け がんもどき	ごはん 油 砂糖 イタリアンドレッシング	キャベツ 人参 コーン ブロッコリー 玉ねぎ	800 26.4 26.1
24 (木)	A	コロケのミートソースがけ ワカメのナムル 肉じゃが 肉団子甘酢あんかけ			牛乳 豚肉 わかめ ハム 肉団子	ごはん 油 砂糖 コロケ ナムルドレッシング じゃがいも	玉ねぎ マッシュルーム 人参 グリーンピース コーン もやし しらたき	862 26.1 25.6
	B	ホキのカレーマヨ焼き ワカメのナムル 肉じゃが 肉団子甘酢あんかけ			牛乳 ホキ わかめ ハム 豚肉 肉団子	ごはん 砂糖 油 マヨネーズ ナムルドレッシング じゃがいも カレーソース	ピーマン もやし 玉ねぎ 人参 しらたき	797 29.1 26.3
25 (金)	A	アジフライ ソース ごまもやし カレービーフ ひじき五目煮 れんこんまんじゅう			牛乳 アジフライ 豚肉 ひじき 油揚げ 大豆 れんこんまんじゅう	ごはん 油 砂糖 ごま ビーフン	もやし 人参 なら 玉ねぎ グリーンピース	802 26.4 20.9
	B	鶏肉のトマト煮 カレービーフ ひじき五目煮 れんこんまんじゅう			牛乳 鶏肉 豚肉 ひじき 油揚げ 大豆 れんこんまんじゅう	ごはん 砂糖 油 ビーフン	玉ねぎ 人参 しめじ 枝豆 トマト水煮 にんにく なら グリーンピース	806 30.2 21.3

セレベス **冬のしめじとしいたけ みるさと発見ランチ**

14日(月)B 冬至のみそ汁
 桑名で作られた手作り味噌を使用した冬至のみそ汁です。大豆の粒が残っていますが、それも一緒に食べるとおいしいですよ。味噌は、大豆に麹と塩と発酵菌を混ぜて熟成させるといった単純な製法ですが、麹の種類や原料の配合、水や気候風土の違いにより実に多彩な味と風味をもちます。今回はかぼちゃをたっぷり入れて冬至のみそ汁にしました。

18日(金)AB みそおでん
 三重県産のセレベスを使用したみそおでんです。セレベスとは里芋の品種の1つで、普段食べている里芋よりぬめりが少ないことが特徴です。秋から冬が旬で、加熱するとホクホクした食感が楽しめます。今回はみそおでんにしてみました。ホクホクした食感を楽しみながら味わってください。

手作り味噌

☆ **12月の献立について** ☆
 冬至とは・・・1年の中で最も夜が長い日で、今年12/21が冬至です。無病息災を祈るためかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ってからだを温めました。

⑦ **ラッキーベジタブル♡**
 2日(水)AB:「筑前煮」に運が良ければハート形のラッキーベジタブルが入っています♡当たったあなたは幸運の持ち主かも・・・♡
 ⑧ **新メニュー**
 7日(月)AB:「まわかめとささみの梅しょうゆ和え」、9日(水)A:「ロモ・サルタード」、AB:「セビーチェ」、23日(水)AB:「イタリアンサラダ」です。ぜひ、注文してください!!

ワールドランチ(ペルー)

世界各国の料理を給食で取り入れたワールドランチを実施しています。今月は、**ペルーメニュー**です。
 ペルーは南アメリカの太平洋側に位置する国です。ペルーの自然環境は、アンデス山岳地帯、海岸地帯、ジャングル地帯と大きく3つに区分され、それぞれの地域に根付いた食文化があり、ペルー料理はバラエティー豊かです。日本でなじみの深いじゃがいも、トマト、トウモロコシはペルーが原産です。
 9日(水)A:「ロモ・サルタード」はペルーの家庭料理の定番で、牛肉と野菜の炒め物です。フライドポテトと合わせるのが特徴で酸味の効いた炒め物とよく合います。AB:「セビーチェ」は魚介類を入れたマリネです。今回はえびを入れ、かんきつドレッシングで和えました。

クリスマスメニュー
 給食で一足早いクリスマスメニューをします!みなさん、ぜひ注文してくださいね。
 11日(金) A:ハンバーグ AB:別袋でココアワッフル
 B:フライドチキン が付きます♪