

★インターネットでの予約開始は12月1日(火)からです★

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 (Day), 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 6th to 22nd of the month with specific menu items and nutritional values.

※毎日牛乳がつきます(21日は牛乳の代わりにショア、25日はアシドミルクがつきます)

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	
25	A	亀山味噌焼きうどん チリコンカン ナムル アシドミルク	三重県メニュー	オレンジ	アシドミルク 牛ホルモン 豚肉 豆味噌 大豆 かつお油漬け ハム	ごはん 砂糖 うどん ナムルドレッシング	キャベツ 人参 玉ねぎ にんにく トマト水煮 小松菜 大豆もやし オレンジ	774 27.0 13.1
	B	津ぎょうざ&しそふりかけ チリコンカン ナムル アシドミルク			アシドミルク 津ぎょうざ 大豆 ハム かつお油漬け	ごはん 油 砂糖 ナムルドレッシング	しそふりかけ 玉ねぎ 小松菜 トマト水煮 大豆もやし オレンジ	838 28.1 21.8
26	A	まぐろのノルウェー風 だし巻き玉子 肉じゃが チンゲン菜炒め さくら漬け	三重県メニュー	味噌メニュー	牛乳 まぐろ 豆味噌 だし巻き玉子 豚肉	ごはん 油 砂糖 でんぷん マヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ 人参 しらたき チンゲン菜 もやし にんにく さくら漬け	781 35.1 19.4
	B	鮭の塩焼き&麦ごはん だし巻き玉子 肉じゃが チンゲン菜炒め さくら漬け			牛乳 鮭 だし巻き玉子 豚肉	ごはん 油 砂糖 じゃがいも 押麦	玉ねぎ 人参 しらたき チンゲン菜 もやし にんにく さくら漬け	805 31.7 20.3
27	A	オムレツ&カレーシチュー ケチャップ 野菜炒め ペンネソテー 海藻サラダ ドレッシング チーズ	三重県メニュー	★カップメニュー	牛乳 オムレツ かつお油漬け わかめ かにかま チーズ 豚肉	ごはん 油 砂糖 クリームシチュールウ ペンネ 青じそドレッシング じゃがいも カレールウ	キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ パセリ 枝豆 白菜	892 28.7 28.0
	B	ウインナー&コッペパン ケチャップソース 野菜炒め ペンネソテー 海藻サラダ ドレッシング チーズ			牛乳 ウインナー かつお油漬け わかめ かにかま チーズ	コッペパン 油 砂糖 ペンネ 青じそドレッシング	キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ パセリ 枝豆 白菜	757 29.8 28.9
28	A	ひるぜん焼きそば ブロッコリーサラダ コーンフライ	三重県メニュー	杏仁豆腐	牛乳 鶏肉 豆味噌 ハム	ごはん 油 砂糖 焼きそば麺 ごま 杏仁豆腐 和風ドレッシング コーンフライ	キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく ブロッコリー コーン	864 26.3 27.2
	B	とんてき炒め ブロッコリーサラダ コーンフライ			牛乳 豚肉 ハム	ごはん 砂糖 油 和風ドレッシング コーンフライ 杏仁豆腐	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン ブロッコリー コーン にんにく	791 26.9 24.7
29	A	鶏ちゃん炒め 三重県産豆腐と野菜のチャンプルー なばなサラダ	三重県メニュー	すりおろしピーチ ブチゼリ	牛乳 鶏肉 炒り玉子 豆腐 かつお粉 合わせ味噌	ごはん 砂糖 油 ごま油 中華ドレッシング すりおろしピーチブチゼリ	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン しょうが もやし なら なばな 白菜	781 28.1 25.1
	B	メンチカツ&しぐれごはん ソース 三重県産豆腐と野菜のチャンプルー なばなサラダ			牛乳 メンチカツ 炒り玉子 豆腐 かつお粉 あさりしぐれ	ごはん 油 砂糖 ごま油 中華ドレッシング すりおろしピーチブチゼリ	もやし 人参 なら なばな 白菜	884 27.9 29.4

全国学校給食週間 1月24日～1月30日

戦後、日本は食糧不足だったため、多くの子どもたちがいつもお腹をすかせていました。そこで、海外から給食用物資を寄附してもらい、昭和21年12月24日に学校給食が再開されました。この12月24日を学校給食感謝の日としていましたが、冬休み中なので、1ヶ月後の1月24日から1週間を「学校給食週間」としました。中学校給食では24日～31日の間で「学校給食週間」にちなんで、三重県食材を使用したメニューやご当地メニュー等、特色ある献立が登場します。ぜひ注文してみてください。

★25日(月) 三重県メニュー

A: 亀山味噌焼きうどんとは、にんにくを効かせた味噌ダレで味をつけた三重県亀山市名物の味噌焼きうどんです。甘辛い味と味噌の香りが食欲を誘います。
B: 津ぎょうざとは三重県津市の学校給食が発祥とされる巨大なぎょうざです。

★26日(火) 明治の給食メニュー(給食開始当初)

明治22年、山形県の忠愛小学校で、家が貧しくお昼にお弁当を持ってこれなくて困っている子どもたちに、この小学校を建てたお坊さんがお昼ごはんを作って食べさせたことから給食が始まりました。内容は「おにぎり・塩鮭・漬物」だったそうです。

★27日(水) 昭和の給食メニュー

昭和40年代の給食は、主食はパンで、副食はウインナーやたまご、サラダ、コロッケ等バラエティに富んだ給食になりました。昭和50年代に大人気だった給食「カレーシチュー」を再現しました。クリーミーなシチューとカレーのスパイスが効いた絶妙なおいしさです。

★28日(木) ご当地メニュー

A: ひるぜん焼きそばとは岡山県蒜山(ひるぜん)地方のご当地焼きそばで、甘辛い味噌ダレで味付けし、具材に鶏肉を使うのが特徴です。
B: 四日市の名物料理であるとんてき(=豚肉のステーキ)を給食用にアレンジしました。

★29日(金) ご当地メニュー

A: 鶏ちゃんは岐阜県の郷土料理の1つです。甘辛い下味をつけた鶏肉をキャベツやたまねぎなどの野菜と一緒に炒めたものです。
B: しぐれごはんは桑名でおなじみのメニューです。AB: 三重県産の豆腐を使用した「三重県産豆腐と野菜のチャンプルー」と桑名産のなばなを使用した「なばなサラダ」です。

たのしみひとしな みるさと発見ランチ



まこもたけ

19日(火) B まこもカレー

三重県産のまこもたけを入れたカレーです。まこもたけはお米と同じイネ科の植物で、田んぼで育てられます。大きくふくらんだ茎の部分を食べますが、全体が2mまで成長するのに対して、食べる所は15～20cmしかありません。苟とアスパラの中間のような見た目と食感で、中華料理などにも使われる食材です。

◎新メニューの紹介

7日(木)A: いかマヨ(えびマヨのいかバージョン)、13日(水)B: 鶏肉のタルタルチーズ焼き、15日(金)B: 鶏肉とじゃが芋の味噌バター焼き、19日(火)B: ミートボールのトマトチーズ焼きです。好評であれば通常メニューに加えます! ぜひ注文してください☆

25日(月)B ☆レシピ紹介☆ チリコンカン

材料(スクールランチの量2人分)

水煮大豆	55g(大匙4)	[A]	
玉ねぎ	40g		トマト水煮 20g
	(L形切り1かけ)		(小1/2個分)
ツナ	20g(1/4缶)		トマトケチャップ 16g
			(大匙1弱)
コンソメ、塩コショウ	少々		水 1/2カップ
お好みで一味唐辛子			砂糖 2g(小匙1弱)

作り方

- ①鍋に[A]入れ、トマトの水煮をくずしながら煮たてる。コンソメ等で味を調える。
- ②①に水煮大豆、玉ねぎ、ツナを入れて煮込む。
- ③具材が柔らかくなったらかきあげり。

ワールドランチ(フランス)

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、フランスメニューです。

22日(金)A: タラのムニエルラタトゥイユソースがけ
AB: キャロットラペ、ポトフです。

ムニエルとは魚の切り身に塩こしょうで下味をつけ、小麦粉などの粉をまぶし、焼いたものです。ラタトゥイユはフランス南部の野菜の煮込み料理で、トマト、なす、ピーマンなどをオリーブ油とにんにくで炒めじっくり煮込みました。ソースとしても使用され、魚料理と相性抜群です。キャロットラペはフランスの家庭料理で、人参を千切りにしたサラダです。「ラペ」はフランス語ですりおろすの意味です。ポトフは肉と野菜の煮込み料理でpotは鍋、feulは火を表し「火にかけた鍋」という意味になります。