

★インターネットでの予約開始は1月1日(金)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 (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 1st to 17th of the month with detailed menu items and nutritional values.

※毎日牛乳がつかます(5日は牛乳の代わりにジョア、12日はアシドミルクがつかます)

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	
18 (木)	A	やきとり&肉団子 シーザーサラダ 高野豆腐煮		いちご ゼリー	牛乳 鶏肉 肉団子 高野豆腐	ごはん 砂糖 シーザーサラダドレッシング いちごゼリー	ねぎ ほうれん草 人参 キャベツ 椎茸 枝豆	820 31.6 25.1
	B	エビカツ&ポークカレー カリフラワー シーザーサラダ 高野豆腐煮	★カップ メニュー		牛乳 エビカツ 高野豆腐 豚肉	ごはん 油 砂糖 カレールー シーザーサラダドレッシング いちごゼリー じゃがいも	カリフラワー ほうれん草 人参 キャベツ 椎茸 枝豆 玉ねぎ コーン	912 27.1 28.9
19 (金)	A	チキン南蛮 タルタルソース 赤じそもやし ジャーマンポテト 切干大根煮		黄桃缶	牛乳 鶏肉 ベーコン 油揚げ	ごはん 油 砂糖 タルタルソース じゃがいも マーガリン	もやし 赤じそ粉 玉ねぎ パセリ 切干大根 人参 枝豆 黄桃缶	878 28.3 29.6
	B	はまちのたまり焼き&ひじきごはん 赤じそもやし ジャーマンポテト 切干大根煮			牛乳 はまちのたまり漬け ベーコン 油揚げ ひじき	ごはん 油 砂糖 じゃがいも マーガリン	もやし 赤じそ粉 玉ねぎ パセリ 切干大根 人参 枝豆 黄桃缶	782 27.6 23.7
22 (月)	A	若鶏の唐揚げ おなかキャベツ 厚揚げチャンプルー 大根のそぼろ煮 金時豆			牛乳 鶏肉 かつお粉 厚揚げ 炒り玉子	ごはん 油 砂糖 金時豆	キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 グリーンピース	874 31.1 29.4
	B	ポーク塩ダレ炒め 厚揚げチャンプルー 大根のそぼろ煮 金時豆			牛乳 豚肉 厚揚げ 炒り玉子 かつお粉 鶏肉	ごはん 油 砂糖 金時豆	キャベツ もやし しめじ 赤ピーマン にら 玉ねぎ 人参 大根 グリーンピース	803 31.2 23.9
24 (水)	A	鶏肉のトマト煮 切干大根のハリハリ漬け 根菜チップ 海鮮大焼売			牛乳 鶏肉 海鮮大焼売	ごはん 砂糖 油 天ぷら粉 でんぶん ごま	玉ねぎ 人参 しめじ 枝豆 トマト水煮 にんにく 切干大根 きゅうり 蓮根 ごぼう	844 27.0 22.3
	B	焼きそば&コッペパン 切干大根のハリハリ漬け 根菜チップ 海鮮大焼売			牛乳 豚肉 かつお粉 海鮮大焼売	コッペパン 油 砂糖 焼きそば麺 天ぷら粉 でんぶん ごま	キャベツ 人参 もやし 切干大根 きゅうり 蓮根 ごぼう	834 26.2 26.8
25 (木)	A	かぼちゃのかき揚げ&竹輪の天ぷら 天つゆ にんじんしりしり マカロニサラダ		みかん缶	牛乳 いかすり身 竹輪 かつお油漬け 炒り玉子 かつお粉 ハム	ごはん 油 砂糖 天ぷら粉 マカロニ マヨネーズ	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 枝豆 えのきたけ きゅうり コーン みかん缶	883 26.1 27.5
	B	豚肉と厚揚げの味噌炒め にんじんしりしり マカロニサラダ			牛乳 豚肉 厚揚げ 豆味噌 ハム かつお油漬け 炒り玉子 かつお粉	ごはん 砂糖 油 マカロニ マヨネーズ	人参 キャベツ 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく えのきたけ きゅうり コーン みかん缶	889 32.5 30.1
26 (金)	A	マーボー豆腐 ひじき五目煮 チーズサラダ チキンナゲット			牛乳 チキンナゲット 豆腐 豚肉 豆味噌 ひじき 油揚げ 大豆 チーズ	ごはん 砂糖 でんぶん ごま油 和風ドレッシング	人参 ねぎ 筍 しょうが にんにく こんにゃく キャベツ ほうれん草	798 30.6 25.7
	B	白身魚のお好み焼き風&わかめごはん フェットチーネ ひじき五目煮 チーズサラダ チキンナゲット			牛乳 チキンナゲット わかめ たら かつお粉 青海苔粉 ひじき 油揚げ 大豆 チーズ	ごはん 油 砂糖 天ぷら粉 フェットチーネ 和風ドレッシング	こんにゃく 人参 キャベツ ほうれん草	813 31.4 24.0

たのしみひとしな ぶるさと発見ランチ

1日(月)B:さばのカレー揚げ

三重県産のさばを使用した「さばのカレー揚げ」です。
さばには頭の動きが良くなると言われているDHA(ドコサヘキサエン酸)や、血液の流れを良くするEPA(エイコサペンタエン酸)が含まれています。

10日(水)AB:なばなのごまマヨサラダ

桑名でとれたなばなを使用した「なばなのごまマヨサラダ」です。新メニューです！
なばなは、長島地区発祥の野菜で全国へ出荷されています。旬の時期は、11月下旬～2月くらいまでです。ビタミンCをたっぷり含んでいて、風邪をひかないようにウイルスなどから体を守る動きを高めてくれます。今が旬のなばな。残さず食べましょう。



さば

にくまる



なばな

べじまる

☆2月の献立について☆

◎節分メニュー

2月2日は節分です。スクールランチで、節分メニューを実施します。
2日(火) A:手巻きごはん、B:いわしのごま味噌がけ、AB:福豆です。
節分には、邪気をはらうために柊(ひいらぎ)の枝にいわしの頭をさしたものを戸口に置いたり、豆まきをします。柊のとげといわしの臭いで鬼を追い払うことができると言われています。

◎新メニューの紹介

今月の新メニューは3日(水) AB:ハバーダ(ワールドランチ)、4日(木) B:鶏肉の味噌マヨ焼き、かつおフレークごはん、10日(水) AB:なばなのごまマヨサラダ(ぶるさと発見ランチ)です。
「かつおフレークごはん」は長島学校給食センターの人気メニュー「シーチキンごはん」のレシピをもとに、スクールランチ用にアレンジし

バレンタインメニュー

♡8日(月)AB♡

スクールランチで一足先にバレンタインメニューを実施します。A:ハンバーグとミートコロッケがハート形です。B:鶏ちゃん炒めに運が良ければハート形の人参が入っています。AB:デザートにチョコプリンがつきます。スクールランチを食べバレンタイン気分を味わいましょう♡♡♡

にんじんしりしり

レシピ紹介

材料(スクールランチの量2人分)

人参 90g(1/2本) 【調味料】
えのきたけ 10g(1/10束) 砂糖 2g(小匙2/3)
ツナ 20g(大匙1) しょうゆ 2g(小匙1/3)
炒り卵 20g(卵1/2個分) 油 適量
かつお粉 少々 塩・こしょう 少々
(かつお節)

作り方

①人参は千切り、えのきたけは食べやすい長さに切る。
②フライパンに油を入れて①を炒め、人参がしんなりしてきたらツナを加える。
③②に調味料を加えて味を調え、最後に炒り卵とかつお粉加えて、出来上がり。

☆ワールドランチ☆

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、**ブラジル**メニューです。3日(水) AB:ハバーダです。
ハバーダの名前の由来は、ブラジルの言葉で「ハボ」=牛テール(尾の肉)、「バタタ」=じゃがいもを意味し、そこからこの名前がつけました。ブラジルの家庭料理で、牛テールをじゃがいもや玉ねぎなどと一緒に煮込み、ごはんにかけて食べられているようです。トマト風味のシチューのような味わいで、ごはんに合う、日本人好みの味です。今回はスクールランチ用に豚肉でアレンジして作りしました。新メニューですので、ぜひ注文してみてください！