

令和6年4月

## 桑名市スクールランチ献立表

桑名市教育委員会

☆インターネットでの予約開始は3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。

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	
10	A	タラのピザソース焼き ワカメのナムル ジャーマンポテト		りんご  	牛乳 タラ わかめ ベーコン	ごはん マヨネーズ ジャがいも ナムルドレッシング マーガリン	玉ねぎ 人参 コーン もやし パセリ りんご	761 26.4 23.8
	(水) B	若鶏の唐揚げ ごまキャベツ ワカメのナムル ジャーマンポテト	食育授業 考案メニュー!		牛乳 鶏肉 わかめ ベーコン	ごはん 油 ごま ナムルドレッシング じゃがいも マーガリン	キャベツ 人参 コーン もやし 玉ねぎ パセリ りんご	817 27.7 27.3
11	A	えびフライ&白身魚フライ タルタルソース 大根そぼろ煮 ひじきサラダ チーズ			牛乳 えびフライ 白身魚フライ 豚肉 ひじき 蒸し鶏 チーズ	ごはん 油 砂糖 タルタルソース 青じそクリーミードレッシング	大根 グリンピース 玉ねぎ キャベツ キュウリ コーン	792 27.7 23.9
	(木) B	オムレツ&チキンカレー プロッコリー 大根そぼろ煮 スープ ひじきサラダ チーズ	★カップ メニュー		牛乳 オムレツ 豚肉 ひじき 蒸し鶏 チーズ 鶏肉	ごはん 砂糖 青じそクリーミードレッシング カレールウ	ブロッコリー 大根 グリンピース 玉ねぎ キャベツ キュウリ コーン	854 31.6 28.5
12	A	メンチカツ ソース おかかもやし きんぴらごぼう ■キャベツのサンド		すりおろし ピーチ チーズ	牛乳 メンチカツ かつお粉 竹輪 鶏肉 かつお油漬け	ごはん 油 砂糖 ごま ごま油 マヨネーズ すりおろしピーチチーズ	もやし ごぼう 人参 こんにゃく キャベツ コーン	910 26.2 31.6
	(金) B	焼きそば&コッペパン きんぴらごぼう れんこん入りつくね ■キャベツのサンド	ふるさと 農産ランチ		牛乳 豚肉 かつお粉 竹輪 鶏肉 かつお油漬け れんこん入りつくね	コッペパン 油 砂糖 焼きそば麺 ごま ごま油 マヨネーズ	人参 もやし ごぼう こんにゃく キャベツ コーン	815 30.0 30.9
15	A	ハムカツ ソース 桑名産小松菜の炒め物 八珍豆腐		ごま団子	牛乳 ハムカツ 油揚げ あさり えび 豚肉 豆腐	ごはん 油 ごま油 でんぶん ごま団子	小松菜 玉ねぎ にんにく 白菜 人参 にら 姜 しょうが	866 28.8 24.4
	(月) B	ルーローファン 地産地消 桑名産小松菜の炒め物 スープ 八珍豆腐	ワールドランチ 台湾メニュー		牛乳 豚肉 油揚げ あさり えび 豆腐	ごはん 砂糖 油 ごま油 でんぶん ごま団子	玉ねぎ 茄 姜 しょうが にんにく 小松菜 白菜 人参 にら	817 31.3 25.6
16	A	鶏肉の味噌マヨネーズ焼き チーズポテトサラダ 干し海老と白菜の中華煮		杏仁豆腐	牛乳 鶏肉 八丁味噌 チーズ 干しそば	ごはん 油 マヨネーズ ジャがいも 杏仁豆腐	玉ねぎ 人参 キュウリ 白菜 ねぎ	835 26.6 30.4
	(火) B	豚肉のかりん揚げ&わかめごはん カリフラワー チーズポテトサラダ 干し海老と白菜の中華煮			牛乳 豚肉 チーズ 干しそば わかめ	ごはん 油 砂糖 杏仁豆腐 天ぷら粉 でんぶん ごま じゃがいも マヨネーズ	カリフラワー 人参 キュウリ 白菜 ねぎ	887 28.5 29.4
(水)	A	タラのお好み焼き屋 ゆでもやし 海藻サラダ にんじんしりしり	食育授業 考案メニュー!	オレンジ	牛乳 炒り玉子 タラ かつお粉 青海苔粉 わかめ 塩昆布 かつお油漬け	ごはん 油 砂糖 天ぷら粉 中華ドレッシング	もやし キャベツ 人参 えのきだけ 玉ねぎ オレンジ	748 28.5 21.9
	B	焼き鳥&肉団子 海藻サラダ にんじんしりしり			牛乳 鶏肉 団子 わかめ 塩昆布 かつお油漬け 炒り玉子 かつお粉	ごはん 砂糖 油 中華ドレッシング	ねぎ キャベツ 人参 玉ねぎ オレンジ	830 32.4 27.4
(木)	A	焼きうどん 筍と玉子のサラダ マヨネーズ ひじき煮 ほうれん草焼売			牛乳 ほうれん草焼売 豚肉 竹輪 かつお粉 炒り玉子 ひじき 油揚げ	ごはん 油 砂糖 うどん マヨネーズ	キャベツ ピーマン 玉ねぎ 人参 筍 キュウリ 姜 グリンピース	823 26.9 25.8
	B	いかのレモン風味揚げ 筍と玉子のサラダ マヨネーズ ひじき煮 ほうれん草焼売			牛乳 いか 炒り玉子 ひじき 油揚げ 竹輪 ほうれん草焼売	ごはん 油 砂糖 天ぷら粉 マヨネーズ	レモン汁 筍 人参 キュウリ グリンピース 姜	793 26.0 26.2
(金)	A	とんてき&味付のり 厚揚げの煮物 小魚入りフライビーンズ 切干大根のサラダ ドレッシング アシドミルク			アシドミルク 豚肉 味付のり 厚揚げ 大豆 茎わかめ ちりめん	ごはん 油 砂糖 でんぶん ごま しょうゆドレッシング	にんにく しょうが キャベツ 人参 玉ねぎ もやし 切干大根	843 32.0 20.3
	B	ホキのカレーチーズ焼き 厚揚げの煮物 小魚入りフライビーンズ 切干大根のサラダ ドレッシング アシドミルク			アシドミルク ホキ チーズ 厚揚げ 茎わかめ 大豆 ちりめん	ごはん 油 砂糖 しょうゆドレッシング でんぶん ごま	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし 切干大根	785 29.0 17.7
(月)	A	コロッケのミートソースがけ だけのことキャベツ炒め ジョア(プレーン) まめまめサラダ ドレッシング		大学芋	ジョア(プレーン) 豚肉 ベーコン 大豆	ごはん 油 砂糖 牛肉コロッケ ごまドレッシング 大学芋	玉ねぎ マッシュルーム 人参 コーン グリンピース 筍 キャベツ 枝豆 キュウリ	853 27.0 24.3
	B	キムタクごはん だけのことキャベツ炒め まめまめサラダ ドレッシング ジョア(プレーン)	ふるさと 農産ランチ		ジョア(プレーン) 豚肉 ベーコン 大豆	ごはん 砂糖 油 ごま油 大学芋 ごまドレッシング	えのきだけ たかん 白菜 キムチ ねぎ にんにく しょうが 筍 キャベツ 枝豆 キュウリ	783 30.4 20.5
(火)	A	チキチキごぼう 小魚と春野菜のソテー 三重県産大豆の豆腐 しょうゆ ごまひじき			牛乳 鶏肉 しらす干し 豆腐 ごまひじき	ごはん 油 砂糖 天ぷら粉 でんぶん ごま	ごぼう スナップえんどう キャベツ 玉ねぎ 人参 コーン	896 30.3 30.0
	B	ビビンバ 小魚と春野菜のソテー スープ 三重県産大豆の豆腐 しょうゆ ごまひじき			牛乳 豚肉 豆味噌 しらす干し 豆腐 ごまひじき	ごはん 砂糖 油 ごま油	ほうれん草 大豆もやし 人参 にんにく しょうが キャベツ スナップえんどう 玉ねぎ コーン	801 32.9 22.4

※毎日牛乳がつきます（19日は牛乳の代わりにアシドミルク、22日はジョアがつきます）

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	熟や力のもと	体の調子を整える	
24	A	○	照り焼きチーズハンバーグ 切干大根のハリハリ漬け たけのこペペロン 味付小魚		牛乳 ハンバーグ チーズ 塩昆布 味付小魚	ごはん 砂糖 油	切干大根 人参 筍 赤ビーマン キャベツ しょうが にんにく	749 29.9 19.4
	(水) B	●	チキンカツ & キムチチャーハン ソース 白菜の赤じそ和え たけのこペペロン 切干大根のハリハリ漬け 味付小魚		牛乳 チキンカツ 塩昆布 豚肉 味付小魚	ごはん 油 砂糖 ごま油 ごま	白菜 赤じそ粉 切干大根 筍 人参 赤ビーマン キャベツ しょうが にんにく キムチ	785 30.2 27.9
25	A	○	鶏肉とあさりの柳川風 NEW レモン野菜炒め コーンソテー	プリン	牛乳 鶏肉 あさり 卵 豚肉	ごはん 砂糖 油 でんぶん プリン	玉ねぎ 人参 筍 ごぼう キャベツ ピーマン もやし にんにく レモン汁 コーン	792 27.7 23.7
	(木) B	●	カレイの唐揚げ & かつおふりかけ レモン野菜炒め コーンソテー		牛乳 カレイ かつおふりかけ 豚肉	ごはん 油 プリン	キャベツ 人参 ピーマン もやし にんにく レモン汁 コーン	822 33.6 23.5
26	A	○	豚カツ ソース チリコンカン 野菜のグリル しば漬け	みかん缶	牛乳 豚カツ 大豆 かつお油漬け	ごはん 油 砂糖 じゃがいも バター	玉ねぎ トマト水煮 ブロッコリー なす ズッキーニ 赤ビーマン 黄ビーマン バセリ しば漬け	811 26.8 25.7
	(金) B	●	牛すき煮 チリコンカン 野菜のグリル 大焼壳		牛乳 牛肉 大豆 かつお油漬け 大焼壳	ごはん 砂糖 じゃがいも バター	白菜 玉ねぎ 人参 しらたき 黄ビーマン ねぎ しょうが トマト水煮 赤ビーマン ブロッコリー なす ズッキーニ バセリ	787 31.7 22.3
30	A	○	タレ付き肉団子 野菜の五色サラダ NEW マヨネーズ 五目まめ	みかん缶	牛乳 肉団子 大豆 鶏肉	ごはん 砂糖 マヨネーズ	白菜 小松菜 もやし 人参 赤ビーマン 黄ビーマン ごぼう 椎茸 こんにゃく みかん缶	802 27.8 22.7
	(火) B	●	揚げ餃子 & チャーハン ゆでキャベツ 五目まめ 野菜の五色サラダ NEW マヨネーズ		牛乳 ぎょうざ 大豆 鶏肉 炒り玉子 かにかま	ごはん 油 砂糖 マヨネーズ	キャベツ 白菜 小松菜 もやし 赤ビーマン 黄ビーマン 人参 グリンピース ごぼう 椎茸 こんにゃく みかん缶	823 26.0 25.9

※桑名市のスクールランチを作っている調理場では、他施設の給食等も作っていることから、スクールランチでアレルゲンとなる食材を使用していない調理工程(揚げ油、調理器具類等)で微量のアレルゲンが混入する可能性があります。また、運搬中に仕切りを越えておかず同士が混ざる可能性もあります。そのため、「コンタミネーション※1の除去が必要」な方は微量の混入でも症状ができる危険性があるため、スクールランチの利用は不可とし、家庭からの弁当持参をお願いいたします。※1 食品の製造過程で、機械や器具から偶発的にアレルギーを引き起こす物質が混入してしまうこと。

## 入学・進級おめでとうございます

### 献立

中学生に必要な栄養量を満たせるよう、教育委員会の管理栄養士が学校給食選択基準に基づいて栄養価を決め、献立を作成します。

### 給食費

お支払いいただいた給食費は、食材料費に使われます。給食を作るために必要な経費は市が負担しています。

### 食材

原材料・産地などの資料を取り寄せ十分チェックを行い、食の安全・安心に努めます。

#### 牛乳

給食には、牛乳・発酵乳等がつきます。



#### 副食（主菜、副菜）

おかずは、食中毒防止のため、菌が繁殖しにくい温度まで冷却してから提供していますが、温かいカレーや汁物がつく日もあります。

#### 主食

ごはんは温かいまま提供します。炊き込みごはんやパン、麺の日もあります。おかわりごはんを各クラスに3食分ずつ用意します。

小学校と同様に、「ふるさと発見ランチ」や「ワールドランチ」も実施しています。「ふるさと発見ランチ」は小学校と同じレシピで作っています♪

※食物アレルギーを持っている方へ・・・全ての原材料を献立表に記載することができませんので、詳細を知りたい方は学校に申し出してください。

学校生活管理指導表を学校を提出していただいた上で、教育委員会から学校を通して個別にお知らせします。

※献立は諸事情により一部変更する場合があります。ご了承ください。

## たのしみひとしな ふるさと発見ランチ



キャベツ  
たけのこ

ふるさと発見ランチは、地元の良さをもっと知るために、桑名や三重で生産された食材を給食に取り入れ、紹介しています。

また、できるだけ桑名地区の小学校（園）や多度・長島地区の小中学校（園）と同じメニューで実施します。

#### 12日（金）AB：春キャベツのサラダ

三重県産の春キャベツを使った「春キャベツのサラダ」です。春キャベツは冬キャベツと比べて、葉の巻きがゆるく内部まで黄緑色で柔らかい葉質が特徴です。

#### 22日（月）AB：たけのことキャベツ炒め

桑名産の筍を使った「たけのことキャベツ炒め」です。桑名では播磨、深谷、多度地区などで筍がとれます。筍をたくさん収穫するためには、5、6年目の竹を切り、太陽の光が土まで届くようにして土の温度を高くするそうです。また、収穫する前の7月から8月に雨が多く降ることも大切で、日照りばかりだと土地がやけて、筍の芽が育ちにくくなります。

## ワールドランチ (台湾)

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。15日(月)は、台湾メニューです。台湾料理は、

素朴で繊細な味付けの料理が多く、油や塩気も全体に控えめです。

B: ルーローファンとは、台湾でよく食べられている煮込み豚肉かけごはんです。しょうゆベースで香辛料を用いたタレを使用しています。

AB: 八珍豆腐とは、豆腐を含めた八種類の具材を使用し、中華味で仕上げたとろみのある料理です。