

☆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。

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) - 体を作るもと (Body Building), 熱や力のもと (Energy/Heat), 体の調子を整える (Balance Body), エネルギーたんぱく質脂質 (Energy Protein Fat). Rows include dates from 10/10 to 23/23 with specific menu items and ingredients.

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

日	A B	主食	副食	デザート	主な食材			エネルギー
					体を作るもと	熱や力のもと	体の調子を整える	たんぱく質 脂質
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 赤ピーマン キャベツ しょうが にんにく	749 29.9 19.4
	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 赤ピーマン 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
	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	プリン	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 テリコンカン 野菜のグリル しば漬け		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 赤ピーマン 黄ピーマン パセリ しば漬け	811 26.8 25.7
	B	☺	牛すき煮 テリコンカン 野菜のグリル 大焼売		牛乳 牛肉 大豆 かつお油漬け 大焼売	ごはん 砂糖 じゃがいも バター	白菜 玉ねぎ 人参 しらたき 黄ピーマン ねぎ しょうが トマト水煮 赤ピーマン ブロッコリー なす ズッキーニ パセリ	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 赤ピーマン 黄ピーマン ごぼう 椎茸 こんにゃく みかん缶	802 27.8 22.7
	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	みかん缶	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 赤ピーマン 黄ピーマン 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ギーとなる食材を使用していないでも調理工程(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摂取基準に基づいて栄養価を決め、献立を作成します。

給食費

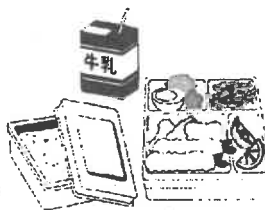
お支払いいただいた給食費は、食材料費に使われます。給食を作るために必要な経費は市が負担しています。

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・発酵乳等がつかます。



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。おかわりごはんは各クラスに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てください。学校生活管理指導表を学校に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ってもらうために、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。