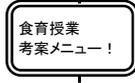
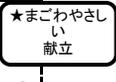


☆インターネットでの予約開始は3月1日(土)からです☆

献立は諸事情により一部変更する場合があります。

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
10 (木)	A	 牛肉コロッケのデミグラスソースがけ かぼちゃと豆のサラダ ドレッシング チンジャオロース	 アセロラゼリー	 豚肉のねぎ塩レモン炒め かぼちゃと豆のサラダ ドレッシング チンジャオロース	牛乳	ごはん 油 砂糖 アセロラゼリー	玉ねぎ マッシュルーム コーン	862
	B	 豚肉のねぎ塩レモン炒め かぼちゃと豆のサラダ ドレッシング チンジャオロース			牛乳	ごはん 油 砂糖 ごま油 でんぷん アセロラゼリー サウザンアイランドドレッシング	玉ねぎ もやし 人参 ねぎ レモン汁 筍 ピーマン 枝豆 しょうが にんにく かぼちゃ	26.2 26.6
11 (金)	A	 タラのピザソース焼き ポテトサラダ チーズ 春キャベツの野菜いため	 食育授業 考案メニュー!	 からあげ たけのこごはん ポテトサラダ チーズ 春キャベツの野菜いため	牛乳	ごはん 油 マヨネーズ じゃがいも でんぷん	玉ねぎ きゅうり 人参 キャベツ ピーマン	774 26.0
	B	 からあげ たけのこごはん ポテトサラダ チーズ 春キャベツの野菜いため			牛乳	ごはん 油 鶏肉 ハム チーズ 油揚げ	きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ ピーマン 筍	858 27.7 31.8
14 (月)	A	 ひじきそばろ まめまめカレー煮 ジョア(マスカット) スプーン マカロニサラダ たくあん	 ジョア(マスカット)	 味噌カツ まめまめカレー煮 ジョア(マスカット) マカロニサラダ たくあん	豚肉 炒り玉子 ひじき 大豆 鶏肉 かつお油漬	ごはん 砂糖 油 マカロニ マヨネーズ	人参 玉ねぎ にんにく しょうが 枝豆 きゅうり コーン たくあん	748 29.6 23.3
	B	 味噌カツ まめまめカレー煮 ジョア(マスカット) マカロニサラダ たくあん			豚肉 八丁味噌 大豆 鶏肉 かつお油漬	ごはん 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ	枝豆 玉ねぎ きゅうり コーン たくあん	802 27.3 22.5
15 (火)	A	 チキンカツ ソース 厚揚げの煮物 たけのこペロン 味付小魚	 ★骨コツ メニュー	 ハンバーグ かぼちゃのクリームスープ ケチャップ 厚揚げの煮物 たけのこペロン 味付小魚	牛乳	ごはん 油 砂糖	大根 人参 筍 赤ピーマン キャベツ しょうが にんにく	773 26.7 23.1
	B	 ハンバーグ かぼちゃのクリームスープ ケチャップ 厚揚げの煮物 たけのこペロン 味付小魚			牛乳	ごはん 油 砂糖 ハンバーグ 厚揚げ 味付小魚 ベーコン	大根 人参 筍 赤ピーマン キャベツ しょうが にんにく 玉ねぎ かぼちゃ	855 31.5 25.4
16 (水)	A	 豚肉のうま煮 にんじんしりしり キャベツチーズサラダ ドレッシング	 みかん缶	 鶏肉と蓮根のレモン風味揚げ にんじんしりしり キャベツチーズサラダ ドレッシング	牛乳	ごはん 砂糖 油 青じそドレッシング	玉ねぎ 人参 白菜 えのきたけ キャベツ コーン みかん缶	770 28.6 20.9
	B	 鶏肉と蓮根のレモン風味揚げ にんじんしりしり キャベツチーズサラダ ドレッシング			牛乳	ごはん 油 砂糖 鶏肉 かつお油漬 炒り玉子 いわし削り節 チーズ	蓮根 レモン汁 人参 えのきたけ キャベツ コーン みかん缶	869 28.5 28.9
17 (木)	A	 とんてき炒め 海藻サラダ 切り干し大根煮	 大学芋	 いわしのかば焼き しぐれごはん 海藻サラダ 切り干し大根煮	牛乳	ごはん 砂糖 油 ごま油 ごま 大学芋	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく コーン もやし 椎茸 切干大根	800 27.0 21.7
	B	 いわしのかば焼き しぐれごはん 海藻サラダ 切り干し大根煮			牛乳	ごはん 油 砂糖 いわし竜田 わかめ あさりしぐれ ごま油 ごま 大学芋	コーン もやし 切干大根 椎茸 人参	840 27.5 22.5
18 (金)	A	 ビビンバ 小魚入りナムル スプーン 豆腐焼売	 プリン	 チキチキごぼう 小魚入りナムル 高菜漬	牛乳	ごはん 砂糖 ごま油 プリン	ほうれん草 大豆もやし 人参 にんにく しょうが きゅうり もやし	799 27.6 22.8
	B	 チキチキごぼう 小魚入りナムル 高菜漬			牛乳	ごはん 油 砂糖 プリン 鶏肉 わかめ ベーコン しらす干し	ごぼう 人参 きゅうり もやし 高菜漬	886 26.1 29.6
21 (月)	A	 あじフライ ソース 青菜の炒め物 八珍豆腐	 ごま団子	 ルーローファン 青菜の炒め物 スプーン 八珍豆腐	牛乳	ごはん 油 あじフライ 油揚げ 鶏肉 豚肉 ごま油 でんぷん ごま団子	小松菜 しめじ にんにく 白菜 人参 なら 椎茸 筍 しょうが	768 26.0 21.0
	B	 ルーローファン 青菜の炒め物 スプーン 八珍豆腐			牛乳	ごはん 砂糖 油 豚肉 油揚げ 鶏肉 干しえび 豆腐	玉ねぎ 筍 椎茸 しょうが にんにく 小松菜 しめじ 白菜 人参 なら	787 30.3 23.9
22 (火)	A	 かき揚げ ちくわの天ぷら 天つゆ 五目きんぴら たけのこサラダ チキンナゲット	 ごま団子	 ソース焼きそば コッペパン 五目きんぴら チキンナゲット たけのこサラダ	牛乳	ごはん 油 砂糖 でんぷん 天ぷら粉 ごま油 鶏肉 かつお油漬 チキンナゲット マヨネーズ	玉ねぎ 枝豆 ごぼう 人参 こんにゃく ピーマン 筍 赤ピーマン	847 26.0 27.9
	B	 ソース焼きそば コッペパン 五目きんぴら チキンナゲット たけのこサラダ			牛乳	ごはん 油 砂糖 豚肉 かつお粉 鶏肉 かつお油漬 チキンナゲット	キャベツ 人参 もやし ごぼう こんにゃく ピーマン 筍 赤ピーマン	769 28.2 28.4
23 (水)	A	 白身魚フライ かにクリームコロッケ タルタルソース 大根そぼろ煮 ひじきサラダ ほうれん草焼売	 ★カップ メニュー	 オムレツ チキンカレー 大根そぼろ煮 スプーン ひじきサラダ 福神漬	牛乳	ごはん 油 砂糖 白身魚フライ 豚肉 ひじき ほうれん草焼売	大根 グリンピース 玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン	843 26.0 28.4
	B	 オムレツ チキンカレー 大根そぼろ煮 スプーン ひじきサラダ 福神漬			牛乳	ごはん 砂糖 オムレツ 豚肉 ひじき 鶏肉 中華ドレッシング カレールウ	大根 グリンピース 玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン 福神漬	829 26.9 26.6

※毎日牛乳がつきます(14日は牛乳の代わりにジョア、30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
					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 (木)	A	 八宝菜 花野菜サラダ ドレッシング ひじきスパゲッティ コーンソテー			牛乳 えび 豚肉 かまぼこ ひじき かつお油漬	ごはん 砂糖 油 ごま油 でんぷん スパゲッティ ごまドレッシング マーガリン	白菜 人参 ブロccoli コーン カリフラワー キャベツ グリーンピース	768 27.7 22.8
	B	 鶏肉の磯辺天ぷら 花野菜サラダ ドレッシング ひじきスパゲッティ コーンソテー			牛乳 鶏肉 青海苔粉 かつお油漬 ひじき	ごはん 油 砂糖 天ぷら粉 ごまドレッシング スパゲッティ マーガリン	ブロッコリー カリフラワー 人参 キャベツ グリンピース コーン	761 32.5 20.1
25 (金)	A	 ミートボールのトマトチーズ焼き 高野豆腐煮 春キャベツのポトフ きゅうりの漬物			牛乳 肉団子 チーズ 高野豆腐 ウインナー	ごはん 砂糖 じゃがいも	しめじ 椎茸 人参 枝豆 玉ねぎ キャベツ きゅうりの漬物	776 31.0 21.3
	B	 白身魚のお好み焼き風 かつおふりかけ 高野豆腐煮 春キャベツのポトフ きゅうりの漬物		 ふるさと 発見ランチ	牛乳 ウインナー タラ いわし削り節 青海苔粉 かつおふりかけ 高野豆腐	ごはん 油 砂糖 天ぷら粉 じゃがいも	椎茸 人参 枝豆 玉ねぎ キャベツ きゅうりの漬物	748 30.7 20.2
28 (月)	A	 タレ付き肉団子 カラフルポークビーンズ マカロニのバターしょうゆ炒め ごまひじき			牛乳 肉団子 豚肉 大豆 あさり ごまひじき	ごはん 砂糖 油 マーガリン マカロニ	コーン 人参 玉ねぎ 小松菜 椎茸	829 27.6 22.0
	B	 カレイの唐揚げ ポテトフライ カラフルポークビーンズ マカロニのバターしょうゆ炒め ごまひじき		 ★まごわやさしい 献立	牛乳 カレイ 豚肉 大豆 あさり ごまひじき	ごはん 油 砂糖 じゃがいも マーガリン マカロニ	コーン 人参 玉ねぎ 小松菜 椎茸	841 29.1 25.5
30 (水)	A	 豚肉の柳川風 切干大根のハリハリ漬け 根菜チップス アシドミルク			アシドミルク 豚肉 高野豆腐 卵	ごはん 砂糖 油 でんぷん 天ぷら粉 ごま 杏仁豆腐	玉ねぎ ごぼう 人参 椎茸 切干大根 きゅうり 蓮根	820 26.0 15.9
	B	 鶏肉の味噌チーズ焼き わかめごはん 切干大根のハリハリ漬け 根菜チップス アシドミルク		杏仁豆腐	アシドミルク 鶏肉 八丁味噌 チーズ わかめ	ごはん 砂糖 油 天ぷら粉 でんぷん ごま 杏仁豆腐	玉ねぎ 切干大根 きゅうり 人参 蓮根 ごぼう	830 27.5 18.2

※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)で微量のアレルギー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

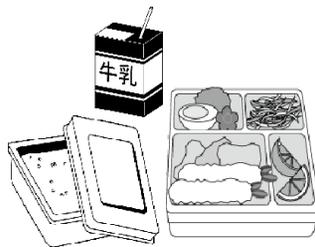
原材料・産地などの資料を取り寄せ十分チェックを行い、食の安全・安心に努めます。

牛乳

給食には、牛乳・発酵乳等がつきます。

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がつく日もあります。



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。

小学校と同様に、「ふるさと発見ランチ」、「ワールドランチ」をスクールランチでも引き続き実施しています。

※食物アレルギーがある方へ・・・日毎の献立に含まれているアレルギーは、予約サイトに掲載しております。メニュー毎に知りたい方は、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。

たのしみひとしな ふるさと発見ランチ



たけのこ
キャベツ

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・加工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。

10日(木) AB: チンジャオロース

桑名産の筍を使った「チンジャオロース」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。

25日(金) AB: 春キャベツのポトフ

三重県産の春キャベツを使った「春キャベツのポトフ」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。

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。21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料理です。煮込んだ豚肉を、ごはんにかけて食べます。

しょうゆベースで香辛料を用いたタレが、食欲をそそります。

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。