

☆インターネットでの予約開始は3月1日(月)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	
8 (木)	A	カレーきつね丼 春野菜のソテー 三重県産大豆の豆腐 しょうゆ ほうれん草焼売			牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 ほうれん草焼売	ごはん 砂糖 油 カレールウ	えのきたけ 玉ねぎ ねぎ スナップえんどう キャベツ 人参 コーン	800 31.6 25.1
	B	エビカツ ソース ひじきスパゲッティ 春野菜のソテー 三重県産大豆の豆腐 しょうゆ ほうれん草焼売			牛乳 エビカツ ひじき ベーコン 豆腐 ほうれん草焼売	ごはん 油 砂糖 スパゲッティ マーガリン	グリーンピース スナップえんどう キャベツ 玉ねぎ 人参 コーン	809 26.1 22.2
9 (金)	A	タレ付き肉団子 おかかキャベツ ツナサラダ ひじき五目煮 チキンナゲット			牛乳 チキンナゲット 肉団子 かつお粉 かつお油漬け チーズ ひじき 油揚げ 大豆	ごはん 砂糖 和風ドレッシング	キャベツ 小松菜 コーン こんにやく 人参	784 27.6 22.7
	B	かぼちゃのかき揚げ&竹輪の天ぷら 天つゆ ツナサラダ ひじき五目煮 チキンナゲット			牛乳 チキンナゲット いかすり身 竹輪 かつお油漬け チーズ ひじき 油揚げ 大豆	ごはん 油 砂糖 天ぷら粉 和風ドレッシング	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 枝豆 小松菜 コーン こんにやく	823 26.5 25.4
12 (月)	A	若鶏の唐揚げ ごまもやし コールスローサラダ ドレッシング マカロニのバターしょうゆ炒め アシドミルク		すりおろし ピーチ ブチゼリー	アシドミルク 鶏肉 ハム あさり	ごはん 油 すりおろしピーチブチゼリー ごま コールスロードレッシング マカロニ マーガリン	もやし キャベツ 人参 小松菜 コーン	883 27.7 26.5
	B	さわらの柚子塩焼き&たけのごはん ごまもやし コールスローサラダ ドレッシング マカロニのバターしょうゆ炒め アシドミルク			アシドミルク さわら ハム あさり 油揚げ	ごはん 油 すりおろしピーチブチゼリー ごま コールスロードレッシング マカロニ マーガリン	もやし キャベツ 人参 小松菜 コーン 筍	787 27.4 18.8
13 (火)	A	豚肉の生姜炒め ゆでキャベツ スラッピージョー テンゲン菜炒め		大学芋	牛乳 豚肉 大豆	ごはん 油 砂糖 大学芋	玉ねぎ しょうが キャベツ にんにく マッシュルーム 人参 コーン グリーンピース テンゲン菜 もやし	806 29.0 25.2
	B	チーズバーガー (丸パン ハンバーグ ゆでキャベツ チーズ) スラッピージョー テンゲン菜炒め		ワールドランチ アメリカメニュー	牛乳 ハンバーグ チーズ 豚肉 大豆	丸パン 油 砂糖 大学芋	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム 人参 コーン グリーンピース テンゲン菜 もやし にんにく	764 31.2 32.8
14 (水)	A	白身魚のお好み焼き風 フェットチーネ きんぴらごぼう 春キャベツのポトフ さくら漬		ふるさと 産物ランチ	牛乳 たら かつお粉 青海苔粉 竹輪 鶏肉 ウインナー	ごはん 油 砂糖 天ぷら粉 フェットチーネ ごま ごま油 じゃがいも	ごぼう 人参 こんにやく キャベツ 玉ねぎ 枝豆 さくら漬	819 29.1 22.5
	B	焼きとり&肉団子 きんぴらごぼう 春キャベツのポトフ さくら漬			牛乳 鶏肉 肉団子 竹輪 ウインナー	ごはん 砂糖 油 ごま ごま油 じゃがいも	ねぎ ごぼう 人参 こんにやく 玉ねぎ キャベツ 枝豆 さくら漬	850 31.6 25.4
15 (木)	A	ハムカツ ソース 赤じそキャベツ レモン野菜炒め コーンソテー		なめらか プリン	牛乳 ハムカツ 豚肉 ベーコン	ごはん 油 プリン マーガリン	キャベツ 赤じそ粉 小松菜 人参 ピーマン もやし にんにく レモン汁 コーン パセリ	881 26.1 26.9
	B	マーボー豆腐 レモン野菜炒め コーンソテー			牛乳 豆腐 豚肉 豆味噌 ベーコン	ごはん 砂糖 油 でんぶん ごま油 プリン マーガリン	人参 ねぎ 筍 しょうが にんにく 小松菜 ピーマン もやし レモン汁 コーン パセリ	837 28.7 28.2
16 (金)	A	焼きうどん 白菜の中華煮 厚揚げチャンプルー		杏仁豆腐	牛乳 豚肉 竹輪 かつお粉 かにかま 厚揚げ 炒り玉子	ごはん 油 うどん 杏仁豆腐	キャベツ ピーマン 玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ もやし 赤ピーマン 枝豆	837 29.1 24.8
	B	いかのレモン風味揚げ ゆでキャベツ 白菜の中華煮 厚揚げチャンプルー			牛乳 いか かにかま 厚揚げ 炒り玉子 かつお粉	ごはん 油 砂糖 天ぷら粉 杏仁豆腐	レモン汁 キャベツ 白菜 ねぎ 人参 もやし 赤ピーマン 枝豆	790 28.0 23.9
19 (月)	A	チキン南蛮 タルタルソース ごまキャベツ ナムル 若竹煮 ジョア(ブレーン)		いちご ゼリー	ジョア(ブレーン) 鶏肉 かにかま 厚揚げ わかめ	ごはん 油 砂糖 タルタルソース ごま ナムルドレッシング いちごゼリー	キャベツ 小松菜 もやし 筍 人参 こんにやく	817 27.1 23.7
	B	さんまのやわらか煮 &わかめごはん ごまキャベツ ナムル 若竹煮 ジョア(ブレーン)			ジョア(ブレーン) さんまのやわらか煮 かにかま 厚揚げ わかめ 鶏肉	ごはん 砂糖 油 ごま ナムルドレッシング いちごゼリー	キャベツ 小松菜 もやし 筍 人参 こんにやく	798 31.8 20.4
20 (火)	A	鶏肉のネギ塩レモン炒め にんじんしりしり ポテトサラダ		オレンジ	牛乳 鶏肉 かつお油漬け 炒り玉子 かつお粉 ハム	ごはん 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ キャベツ もやし 人参 オレンジ 赤ピーマン ねぎ レモン汁 きゅうり えのきたけ グリーンピース コーン	824 28.0 28.3
	B	ヒレカツ丼 にんじんしりしり ポテトサラダ			牛乳 ヒレカツ かつお油漬け 炒り玉子 かつお粉 ハム	ごはん 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	人参 えのきたけ コーン グリーンピース きゅうり オレンジ	836 27.2 26.5
21 (水)	A	子持ちししゃもの唐揚げ&のりたまふりかけ 大根のそぼろ煮 コーンサラダ 焼売			牛乳 子持ちししゃもの唐揚げ 鶏肉 のりたまふりかけ ハム 焼売	ごはん 油 砂糖 コーンクリームドレッシング	大根 グリーンピース 玉ねぎ キャベツ コーン 人参	853 27.2 30.4
	B	焼きそば 大根のそぼろ煮 コーンサラダ 焼売			牛乳 豚肉 かつお粉 鶏肉 ハム 焼売	ごはん 油 砂糖 焼きそば麺 コーンクリームドレッシング	キャベツ 人参 もやし 大根 グリーンピース 玉ねぎ コーン	810 26.1 22.6

※毎日牛乳がつきます(12日は牛乳の代わりにアシドミルク、19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	熱や力のもと	体の調子を整える	
22 (木)	A		えびフライ&白身魚フライ タルタルソース ビーフン炒め ワカメのナムル チーズ		牛乳 えびフライ 白身魚フライ 鶏肉 わかめ ハム チーズ	ごはん 油 砂糖 タルタルソース ビーフン ナムルドレッシング	赤ピーマン には 椎茸 玉ねぎ きゅうり もやし	779 26.9 22.3
	B		オムレツ&チキンカレー ブロッコリー ビーフン炒め ワカメのナムル チーズ		牛乳 オムレツ チーズ 鶏肉 わかめ ハム	ごはん 砂糖 油 ビーフン ナムルドレッシング カレールウ	ブロッコリー 赤ピーマン には 椎茸 玉ねぎ きゅうり もやし	832 28.1 27.0
23 (金)	A		牛肉コロッケ ソース 小松菜のおかか和え まめまめカレー煮 豚肉と厚揚げの味噌炒め	黄桃缶	牛乳 かつお粉 大豆 鶏肉 豚肉 厚揚げ 豆味噌	ごはん 油 砂糖 牛肉コロッケ	小松菜 枝豆 玉ねぎ キャベツ ねぎ しょうが にんにく 黄桃缶	838 27.1 23.3
	B		ピピンパ まめまめカレー煮 豚肉と厚揚げの味噌炒め		牛乳 豚肉 豆味噌 大豆 鶏肉 厚揚げ	ごはん 砂糖 油	ほうれん草 大豆もやし 人参 枝豆 玉ねぎ キャベツ ねぎ しょうが にんにく 黄桃缶	843 33.7 28.2
26 (月)	A		揚げ餃子 春雨サラダ カラフルポークビーンズ 味付小鱼		牛乳 餃子 ハム 豚肉 大豆 味付小鱼	ごはん 油 砂糖 春雨 和風ドレッシング マーガリン	きゅうり 人参 赤ピーマン コーン グリーンピース 玉ねぎ	822 26.2 24.5
	B		さばの生姜焼き ほうれん草のごま和え 春雨サラダ カラフルポークビーンズ 味付小鱼		牛乳 さばの生姜焼き ハム 豚肉 大豆 味付小鱼	ごはん 油 砂糖 ごま 春雨 和風ドレッシング マーガリン	ほうれん草 きゅうり 人参 赤ピーマン コーン グリーンピース 玉ねぎ	865 32.6 31.4
27 (火)	A		ひじきそば 肉じゃが 筍と玉子のサラダ 金時豆		牛乳 豚肉 炒り玉子 ひじき 卵 合わせ味噌	ごはん 砂糖 油 じゃがいも マヨネーズ 金時豆	人参 玉ねぎ 枝豆 にんにく しょうが しらたき 筍 きゅうり	864 29.8 30.3
	B		海苔ごまチキン&ウインナー 肉じゃが 筍と玉子のサラダ 金時豆		牛乳 海苔ごまチキン ウインナー 豚肉 卵 合わせ味噌	ごはん 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ 金時豆	玉ねぎ 人参 しらたき 筍 きゅうり	892 31.4 30.0
28 (水)	A		メンチカツ カリフラワー 鶏肉ベロン 海藻サラダ	りんご	牛乳 メンチカツ 鶏肉 わかめ かにかま	ごはん 油 中華ドレッシング	カリフラワー 玉ねぎ 赤ピーマン チンゲン菜 しょうが にんにく きゅうり コーン りんご	851 26.3 28.5
	B		和風ボンゴレスパゲッティ&黒糖パン 鶏肉ベロン 海藻サラダ		牛乳 あさり かつお油漬 鶏肉 わかめ かにかま	黒糖パン 砂糖 油 スパゲッティ 中華ドレッシング	玉ねぎ ねぎ 赤ピーマン チンゲン菜 しょうが にんにく きゅうり コーン りんご	776 29.3 26.9
30 (金)	A		ホキのピザソース焼き ブロッコリーのツナマヨ和え ペンネソテー	カスタード プチ ケーキ	牛乳 ホキ チーズ かつお油漬 ベーコン	ごはん 砂糖 油 マヨネーズ ベンネ カスタードプチケーキ	玉ねぎ ブロッコリー 人参 コーン ピーマン	823 32.3 26.2
	B		春巻き&揚げ焼売&キムチチャーハン ブロッコリーのツナマヨ和え ペンネソテー	みかん缶	牛乳 大焼売 かつお油漬 ベーコン 豚肉	ごはん 油 砂糖 春巻き マヨネーズ ベンネ ごま油 ごま	ブロッコリー 人参 コーン 玉ねぎ ピーマン みかん缶 キムチ しょうが	910 27.3 38.9

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(1食280円)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。

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。

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。

※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。

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。

14日(水) 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。

19日(月) AB: 若竹煮

三重県産の筍を使った「若竹煮」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

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、アメリカメニューです。

13日(火) B: チーズバーガー、AB: スラッピージョーです。チーズバーガーのソースはBBQソースで、アメリカ感を出しました。スラッピージョーとは、ひき肉と玉ねぎ、人参等をトマトケチャップやソースで味付けした料理です。主にパンにはさんで食べる料理ですが、ごはんとも合わせてもおいしいですよ。