

実施日	日 曜	献立名	主な材料とその働き						栄養量	
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食分 (kcal)	蛋白質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
9	木	セルフツナサンド (ツナサラダ) 牛乳 フライドポテト コーンスープ	まぐろオイル漬 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ クリームコーン コーン	背割りロールパン さとう じゃがいも 米粉	植物油	756	29.1
10	金	わかめごはん 牛乳 鯖の照り焼き ほうれん草のごまあえ かきたま汁	さわら 豆腐 鶏卵	わかめ 牛乳	ほうれん草 ねぎ	もやし 玉ねぎ	米 大麦 さとう でん粉	植物油 ごま	727	35.7
13	月	麦飯 牛乳 ころころから揚げ 小松菜のナムル わかめスープ	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん ねぎ	しょうが にんにく もやし 玉ねぎ	米 大麦 でん粉 さとう	ごま油 植物油 ごま	779	30.8
14	火	～みえ地物一番給食の日～ 麦飯 牛乳 肉じゃが チンゲン菜の磯香あえ ツナふりかけ	豚肉 がんもどき まぐろオイル漬	牛乳 のり	にんじん チンゲン菜	干しいたけ 糸こんにゃく 玉ねぎ もやし	米 大麦 さとう じゃがいも	植物油 ごま	810	33.5
15	水	麦飯 牛乳 しいらのフライ しそあえ 新玉ねぎのみそ汁	しいら 厚揚げ 合わせみそ	牛乳	しそ粉 にんじん 小松菜	キャベツ もやし 玉ねぎ	米 大麦 小麦粉 パン粉	植物油	802	37.5
16	木	減量黒糖パン 牛乳 アラビアータ 切干大根のサラダ	豚肉	牛乳	にんじん トマト煮 小松菜	セロリー にんにく 玉ねぎ 切干大根	黒糖パン さとう 小麦粉 マカロニ	植物油 ごま	696	29.4
17	金	麦飯 牛乳 いかのかりん揚げ おからの炒り煮 チンゲン菜のおかかあえ	いか おから かつお節削り	牛乳	にんじん ねぎ チンゲン菜	しょうが ごぼう 干しいたけ もやし	米 大麦 でん粉 さとう	植物油	734	28.9
20	月	麦飯 牛乳 マーボー豆腐 中華ごまだれサラダ	豚肉 赤みそ 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	しょうが 玉ねぎ キャベツ サラダこんにゃく	米 大麦 さとう でん粉	植物油 ごま油 ごま	734	31.2
21	火	麦飯 牛乳 鯖の生姜煮 小松菜のごまあえ すまし汁	さば 豆腐	牛乳	小松菜 ねぎ	しょうが もやし 玉ねぎ えのきたけ	米 大麦 さとう	ごま	736	33.3
22	水	麦飯 牛乳 ポークカレー わかめサラダ 福神漬	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ 福神漬	米 大麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	植物油 ごま	782	23.9
23	木	米粉入りパン 牛乳 ホキのピザ焼き コールスロー 野菜スープ いちごジャム	ほき ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ	米粉入りパン さとう じゃがいも いちごジャム	植物油	695	36.9
24	金	あさりとひじきの混ぜごはん 牛乳 豚汁 金時豆の甘煮 昆布キャベツ	油揚げ あさり 赤みそ 豚肉 厚揚げ 金時豆	ひじき 牛乳 塩昆布	にんじん ねぎ	干しいたけ ごぼう 玉ねぎ こんにゃく キャベツ	米 大麦 さとう	植物油	709	32.0
27	月	麦飯 牛乳 津ギョウザ ごまキャベツ 春雨スープ	豚肉	牛乳	にら にんじん ねぎ	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし	米 大麦 ぎょうざの皮 でん粉 はるさめ	ごま油 植物油 ごま	744	25.2
28	火	麦飯 牛乳 鰯のから揚げ 高野豆腐の煮物 小松菜の梅肉あえ	鶏肉 高野豆腐	牛乳 いわし	にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ 糸こんにゃく もやし ねりうめ	米 大麦 でん粉 じゃがいも さとう	植物油 ごま	787	33.4
30	木	米粉入りパン 牛乳 ポークビーンズ ドレッシングサラダ ヨーグルト	豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ コーン	米粉入りパン じゃがいも さとう	植物油	747	32.7

ご入学・ご進級おめでとうございます

新しい春を迎え、新学期がスタートし、給食が始まります。今年度も安全安心でおいしい給食を心がけていきますので、よろしくをお願いします。

☆給食センターのメンバー紹介☆

- センター長 1名
- 栄養教諭 2名
- 事務職員 1名
- 調理スタッフ 33名
- 洗浄スタッフ 12名
- 配送スタッフ 4名
- 配膳スタッフ 18名
- ポイラー技士 1名



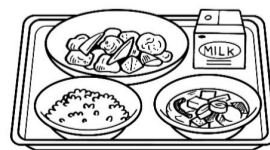
～調理作業の様子～
センターには、12個の回転釜があります。
この釜で、カレーやマーボー豆腐などを作ります。

※給食の材料費は保護者の皆様からの給食費で賄われていますので、ご協力をお願いします。
物資の都合上、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

主食
〈麦飯〉週4回
・三重県で収穫されたコシヒカリを給食センターで炊きます。
・大麦を入れています。
・混ぜご飯もあります。

〈パン〉週1回
・米粉入りパンや黒糖パンがあります。

【給食内容】



牛乳
・三重県産です。
・毎日1本つきます。

副食(おかず)
・主菜、副菜を組み合わせ、バランスの良い組み合わせの見本となるようにしています。
・旬の食材や地元の食材を使った和食中心の献立で、行事食・郷土料理・国際料理なども取り入れています。

デザート
・季節の果物や行事に合わせたデザートがつくことがあります。