



らんち・たいむず

北勢きらら学園
令和 3年 1月



あけましておめでとうございます！
冬休みは楽しかったですか？今年も明るく元気にすごしましょう！



作成：高等部生徒

日	曜	献立	使用する食品	栄養価
			赤 たんぱく質やミネラルなど、おもに体の組織をつくるために必要な栄養素を多く含む食品 黄 炭水化物や脂質など、おもに体や組織を動かすために必要な熱量の素になる栄養素を多く含む食品 緑 他の栄養素や酵素の補助をしたり免疫機能を高める、ビタミン類を多く含む食品	Enr 熱量 Pro たんぱく質量 Ca カルシウム量
12	火	米粉入パン 牛乳 鶏肉と大豆のトマト煮 ツナサラダ ポトフ	赤 牛乳 鶏肉 だいず ツナ ウィナー 黄 パン かたくり粉 油 さとう じゃがいも 緑 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース キャベツ きゅうり セロリー だいこん さやいんげん	Enr 632 Kcal Pro 28.9 g Ca 341 mg
13	水	若菜ご飯 牛乳 松風焼 紅白なます すまし汁	赤 牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 たまご みそ 黄 米 麦 油 パン粉 ごま さとう ふ 緑 だいこん葉 しょうが ねぎ たまねぎ りんご だいこん にんじん えのきだけ ほうれん草	Enr 692 Kcal Pro 26.3 g Ca 346 mg
14	木	まっ茶パン 牛乳 スパニッシュオムレツ グリーンサラダ 白菜スープ	赤 牛乳 たまご ウィナー クリーム ベーコン 黄 パン 油 さとう じゃがいも バター 緑 たまねぎ かぼちゃ パプリカ ブロccoli キャベツ きゅうり みかん にんじん はくさい しいたけ	Enr 672 Kcal Pro 25.4 g Ca 362 mg
小正月	15	あずきご飯 牛乳 さわらの西京焼 ごまあえ けんちん汁	赤 牛乳 あずき さわら みそ かまぼこ とうふ 鶏肉 油あげ 黄 米 ごま さとう 油 かたくり粉 緑 キャベツ きゅうり だいこん にんじん ごぼう たけのこ しいたけ ねぎ	Enr 635 Kcal Pro 34.8 g Ca 352 mg
18	月	冬野菜のカレー 牛乳 チキンサラダ ヨーグルトいちごソース	赤 牛乳 豚もも肉 ささみ ヨーグルト 黄 米 油 さつまいも さとう カレールウ かたくり粉 緑 しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん れんこん ブロッコリー りんご キャベツ きゅうり いちごジャム	Enr 705 Kcal Pro 25.2 g Ca 375 mg
19	火	エッグトースト 牛乳 リヨネーズポテト せん野菜のスープ	赤 牛乳 たまご ヨーグルト チーズ ウィナー 豚もも肉 黄 パン バター マヨネーズ さとう じゃがいも 油 緑 たまねぎ パセリ にんじん たけのこ キャベツ しいたけ さやいんげん	Enr 673 Kcal Pro 27.0 g Ca 326 mg
20	水	麦ご飯 牛乳 揚げだし豆腐 梅肉あえ みそ汁	赤 牛乳 とうふ 花かつお 焼豚 みそ 油あげ 黄 米 麦 かたくり粉 油 さとう 緑 ねぎ れんこん にんじん さやいんげん こまつな しいたけ	Enr 635 Kcal Pro 25.1 g Ca 373 mg
21	木	小型パン 牛乳 鮭クリームスパゲッティー 花野菜のマリネ トマトスープ	赤 牛乳 さけ クリーム 鶏肉 黄 パン スパゲッティー 油 じゃがいも バター こむぎ粉 さとう 緑 セロリー たまねぎ ほうれん草 しめじ にんじん ブロッコリー カリフラワー きゅうり トマト マッシュルーム さやいんげん	Enr 633 Kcal Pro 29.1 g Ca 340 mg
22	金	中華飯 牛乳 パンパンジーサラダ きのこスープ	赤 牛乳 豚もも肉 いか むきえび ホタテ貝柱 うずら卵 ささみ ベーコン 黄 米 油 さとう かたくり粉 ごま はるさめ 緑 たまねぎ にんじん ヤングコーン はくさい キャベツ しいたけ ねぎ きゅうり コーン しめじ えのきだけ さやいんげん	Enr 696 Kcal Pro 31.5 g Ca 342 mg

日	曜	献立	使用する食品		栄養価	
25	月	麦ごはん 牛乳 すきやき風煮 土佐あえ かきたま汁	赤	牛乳 牛肉 がんもどき かまぼこ 花かつお わかめ とうふ たまご	酒 みりん しょうゆ かつお節 りんご酢 だし昆布	Enr 668 Kcal
			黄	米 麦 油 さとう こんにやく かたくり粉		Pro 27.4 g
			緑	たまねぎ にんじん はくさい しめじ えのきだけ ねぎ キャベツ きゅうり しいたけ さやいんげん		Ca 350 mg
26	火	パン みかんジャム 牛乳 揚げ魚エスカベッシュ さやいんげんのソテー ビーンズスープ	赤	牛乳 さわら ベーコン 豚もも肉 とら豆	白ワイン しょうゆ こしょう 鶏がらスープ ローリエ 酒	Enr 681 Kcal
			黄	パン さとう コーンスターチ こむぎ粉 かたくり粉 油 バター		Pro 31.7 g
			緑	みかん オレンジジュース たまねぎ にんじん レモン パセリ さやいんげん キャベツ マッシュルーム		Ca 330 mg
27	水	ひじきご飯 アシドミルク 鶏肉とじゃがいもと きの中華炒 春雨スープ	赤	はっこう乳 ひじき えだ豆 油あげ 鶏肉 ベーコン	しょうゆ みりん 酒 オイスターソース こしょう 鶏がらスープ ローリエ	Enr 661 Kcal
			黄	米 麦 ごま かたくり粉 こむぎ粉 じゃがいも 油 さとう はるさめ		Pro 24.8 g
			緑	しょうが たまねぎ にんじん しめじ えのきだけ まいたけ グリーンピース しいたけ ブロッコリー		Ca 331 mg
28	木	黒糖パン 牛乳 ハッシュドポーク ビーンズサラダ えびとレタスのスープ	赤	牛乳 豚もも肉 クリーム だいず ロースハム むきえび	赤ワイン こしょう ソース トマトピューレ ケチャップ 鶏がらスープ しょうゆ りんご酢 酒 ローリエ	Enr 659 Kcal
			黄	パン 油 こむぎ粉 かたくり粉 さとう		Pro 27.1 g
			緑	しょうが にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり にんじん レタス コーン		Ca 332 mg
29	金	茶 飯 コーヒー牛乳 黒豆がんと煮つけ なの花あえ 豚汁	赤	牛乳 がんもどき 焼豚 豚もも肉 油あげ みそ	粉末茶 塩 コーヒー粉末 酒 みりん しょうゆ かつお節	Enr 669 Kcal
			黄	米 さとう ごま さといも		Pro 28.7 g
			緑	なばな キャベツ にんじん きゅうり コーン だいこん ごぼう しいたけ ねぎ		Ca 451 mg

★栄養価の表記については、中学部普通食の分量で計算してあります。学部や形態により、栄養量は異なります。

全国学校給食週間（1月24日～30日）です！

今年、「三重とこわか国体・大会」が開かれる予定です。この機会に三重県の農水産物を調べてみましょう。

三重県は、比較的温暖な気候に加え、西にそびえる高い山々から流れる水流ゆたかな川が平野を潤し、その先には伊勢湾や熊野灘が広がる、という地形にも恵まれて、海の幸・山の幸が、種類も量もたくさん採れます。

亀山市：米・茶・野菜類

伊賀市：米・小麦・あずき
だいず・牛・豚

津市：米・麦・茶・なし・いちご
しいたけ・さわら・こうなご

松阪市：米・茶・松阪赤菜・牛・豚
鶏・エスカルゴ

みんなの家の近くでは
何が採れるかな？

桑名市：米・なばな・みかん・トマト
ハマグリ

いなべ市：米・豆類・いも類・きのこ類

四日市市：米・麦・茶・なし・いちご
キャベツ・はくさい・豚・鶏

鈴鹿市：米・小麦・茶・あなご・野菜類
くだもの類・こうなご・のり

伊勢市：米・麦・いちご・トマト
メロン・大根・豚・鶏

志摩市：米・さつまいも・メロン
牛・アワビ・サザエ・カキ
わかめ・あらめ・ひじき

尾鷲市：甘夏・スルメイカ・シイラ・ゴマサバ・伊勢エビ

熊野市：みかん・うめ・鶏・さんま等の魚介類

