

# 中学校ランチサービス 3月の献立表

弁当価格 **350円**  H.24

★献立表は、中学校HP・鈴鹿市教育委員会HP・携帯サイトからもご覧になれます。 <http://www.edu.city.suzuka.mie.jp/gakkyo/lunch.html>

日 曜	A (日替わりランチ)	B (おまかせランチ)	日 曜	A (日替わりランチ)	B (おまかせランチ)
1 木	<b>事前注文メニュー</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>* ごはん <small>鈴鹿市産人参使用</small></li> <li>* 天ぷら盛合わせ・抹茶塩</li> <li>* 筑前煮 * キャベツサラダ</li> <li>* 小松菜のおかか和え</li> <li>* 甘辛フィッシュ</li> </ul>	<b>事前・当日注文メニュー</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>* ごはん</li> <li>* みそかつ</li> <li>* おまかせのおかず</li> </ul>	12 月	<b>事前注文メニュー</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>* ごはん</li> <li>* ハンバーグハヤシソース添え</li> <li>* ツナサラダ * キャンディチーズ</li> <li>* かみかみふりかけ</li> <li>* 菜花のお浸し</li> </ul>	<b>事前・当日注文メニュー</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>* ごはん</li> <li>* から揚げ</li> <li>* フライドポテト</li> <li>* おまかせのおかず</li> </ul>
2 金	<b>事前注文メニュー</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>* ごはん</li> <li>* 甘辛風味のから揚げ</li> <li>* 卵焼き・小松菜のおかか和え</li> <li>* 竹の子といんげんの白みそ風味</li> <li>* 高野豆腐のからめ和え * 二色団子</li> </ul>	<b>事前・当日注文メニュー</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>* ごはん</li> <li>* えびかつ</li> <li>・いかリングフライ</li> <li>* おまかせのおかず</li> </ul>	13 火	<b>事前注文メニュー★から揚げ日の丸弁当★</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>* ごはん</li> <li>* から揚げ * えびフライ</li> <li>* 梅干し・ごま塩</li> <li>* 卵焼き</li> <li>* ひじきの煮物</li> </ul>	<b>事前・当日注文メニュー</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>* ごはん</li> <li>* 春巻き・ぎょうざ</li> <li>* ジャンボしゅうまい</li> <li>* おまかせのおかず</li> </ul>
5 月	<b>事前注文メニュー★白子3年生リクエスト★</b>  <b>中華セット弁当</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆マーボー丼</li> <li>* 春雨サラダ * フルーツ寒天</li> <li>* チンジャオロースー * ミニ春巻き</li> </ul>	<b>事前・当日注文メニュー</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>* ごはん</li> <li>* から揚げ</li> <li>・フライドポテト</li> <li>* おまかせのおかず</li> </ul>	14 水	<b>事前注文メニュー</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆豚丼</li> <li>* ししゃもの磯辺揚げ、南瓜の天ぷら</li> <li>* ひじきサラダ</li> <li>* 高野豆腐のごまみそ和え</li> <li>* 高菜漬け</li> </ul>	<b>事前・当日注文メニュー</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>* ごはん</li> <li>* ハンバーグ</li> <li>・えびフライ</li> <li>* おまかせのおかず</li> </ul>
<p>★ホットメニューサービス★：業者が学校へ出向き、あたたかいカレー等を学校で盛り付けます。順番に全中学校で実施予定です。お楽しみに！ ※実施校以外は通常通りになります。</p>					
6 火	<b>事前注文メニュー</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>◆照焼きパーガー <small>鈴鹿市産人参使用</small></li> <li>* スパゲティナポリタン</li> <li>* じゃがいもと人参のチップス</li> <li>* ごぼうサラダ</li> <li>* キャンディチーズ</li> </ul>	<b>事前・当日注文メニュー</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>* ごはん</li> <li>* 春巻き・ぎょうざ</li> <li>・ジャンボしゅうまい</li> <li>* おまかせのおかず</li> </ul>	15 木	<b>事前注文メニュー</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>◆そばろごはん</li> <li>* いかリングフライ</li> <li>* 野菜のカレー炒め</li> <li>* 切干大根のきんぴら</li> <li>* ごぼうと小魚のごまがらめ</li> </ul>	<b>事前・当日注文メニュー</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>* ごはん</li> <li>* みそかつ</li> <li>* おまかせのおかず</li> </ul>
7 水	<b>事前注文メニュー</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>◆豚キムチラーメン(あったかメニュー) (白鳥リクエスト)</li> <li>* 揚げぎょうざ * ザーサイ</li> <li>* チンゲン菜と干しえびの炒めもの</li> <li>* パイン缶</li> </ul>	<b>事前・当日注文メニュー</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>* ごはん</li> <li>* ハンバーグ</li> <li>・えびフライ</li> <li>* おまかせのおかず</li> </ul>	19 月	<b>事前注文メニュー</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>* ごはん</li> <li>* あじの南蛮漬け</li> <li>* 肉じゃが * マカロニサラダ</li> <li>* わけぎのぬた</li> <li>* 桜えびのふりかけ</li> </ul>	<b>事前・当日注文メニュー</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>* ごはん</li> <li>* から揚げ</li> <li>・フライドポテト</li> <li>* おまかせのおかず</li> </ul>
8 木	<b>事前注文メニュー★屋台弁当★</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>* ごはん <small>みんなのリクエスト</small></li> <li>* 焼きそば・たこ焼き1個</li> <li>* アメリカンドッグ</li> <li>* フライドポテト * ふりかけ</li> <li>* 小松菜のおかか和え</li> </ul>	<b>事前・当日注文メニュー</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>* ごはん</li> <li>* みそかつ</li> <li>* おまかせのおかず</li> </ul>	21 水	<b>事前注文メニュー</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>◆中華丼</li> <li>* 中華サラダ</li> <li>* 揚げぎょうざ</li> <li>* 高野豆腐のからめ和え</li> <li>* チンゲン菜のキムチ和え</li> </ul>	<b>事前・当日注文メニュー</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>* ごはん</li> <li>* ハンバーグ</li> <li>・えびフライ</li> <li>* おまかせのおかず</li> </ul>
9 金	<b>事前注文メニュー</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>◆チキンカツカレー</li> <li>* 小松菜のごま和え</li> <li>* わかさぎのマリネ</li> <li>* みかん缶</li> </ul>	<b>事前・当日注文メニュー</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>* ごはん</li> <li>* えびかつ</li> <li>・いかリングフライ</li> <li>* おまかせのおかず</li> </ul>	<p>◆：セルフマーク (自分で、具をのせたり、サンドして食べます)                  ・ごはんは、鈴鹿市産のコシヒカリです！                  学校給食に準じて、ビタミンB1強化米を加えて炊飯しています。</p>		

★写真はイメージです。一部変わる場合がありますので、ご了承ください。

3学期の  
Bメニュー主菜  
(メインのおかず)



Aメニュー平均エネルギー 846kcal

鈴鹿市教育委員会事務局 学校教育課 TEL 382-7618  
<http://www.edu.city.suzuka.mie.jp/gakkyo/lunch.html>



ランチサービスは衛生面、栄養面に配慮したお弁当です。  
 特に不足しがちなカルシウムを充実させるためにメニューを工夫しています。