



ねんど 2025年度 2月学校給食献立表

まつさかし ほくぶがっこうきゅうじょく 松阪市北部学校給食センター

(たけヒーランチ)

日 にち	曜日 ようび	献 立 名 めい	食 品 ひんめい			基準量 (中学生) きじゅんりょう(ちゅうがくせい)
			おもに体をつくるもとになる (あか)	おもに体の調子を整える (みどり)	おもにエネルギーのもとになる (き)	
2	月	2月は、今月が最後の給食となる中学校3年生のリクエスト月間です。★の日に、リクエストメニュー(太字)が登場します。				
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー ひじきとチーズのサラダ	ぎゅうにゅうぶたにく、 ひじき、チーズ	しょうが、にんにく、セロリー、 たまねぎ、にんじん、きゅうり、 とうもろこし	エネルギー (kcal)
3	火	わしょく ひ せつぶん ぎょうじょく おに にがて セつぶんまめ みた だいす はい ぶたじる た ねん けんこう ねが 和食の日(節分の行事食です。鬼が苦手な「いわし」と、節分豆に見立てた「大豆」の入った豚汁を食べて、1年の健康を願いましょう。)				
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	いわしのあげに ブロッコリーのおかかあえ だいすりいぶたじる	ぎゅうにゅういわし、 かつおぶし、ぶたにく、 とうふ、だいす、みそ	しょうが、ブロッコリー、 だいこん、ごぼう、にんじん、 ねぎ	603 26.9
4	水	こくとうパン ぎゅうにゅう	さわらのハーブグリル こふきいも マカロニスープ	ぎゅうにゅう、さわら、 ベーコン	たまねぎ、にんじん、 とうもろこし、パセリ	573 26.6
5	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ピピンパ たまごいりわかめスープ	ぎゅうにゅうぶたにく、 ぎゅうにく、わかめ、 たまご、とうふ	にんにく、にんじん、もやし、 チンゲンサイ、ねぎ、 えのきたけ	592 24.0
6	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	にくじやが なばなのあえもの	ぎゅうにゅうぎゅうにく、 ツナ	たまねぎ、にんじん、なばな、 とうもろこし、キャベツ	587 19.8
9	月	むぎいりごはん のむヨーグルト	さばのにつけ はくさいのふうみあえ ごもくにまめ	ヨーグルト、さば、だいす、 さつまあげ、こんぶ	しょうが、はくさい、きゅうり、 ふくじんづけ、ごぼう、 にんじん、しいたけ	606 23.5
10	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	マー婆ーどうふ やさいのちゅうかふう あえもの	ぎゅうにゅうとうふ、 ぶたにく、みそ、ハム	たまねぎ、にんじん、しいたけ、 にんにく、しょうが、ねぎ、 チンゲンサイ、もやし、 キャベツ	593 26.5
12	木	むぎいりごはん (小) ぎゅうにゅう	やさいたっぷりラーメン キャベツのツナあえ	ぎゅうにゅうやきぶた、 ツナ	たまねぎ、にんじん、もやし、 はくさい、にら、ににく、 しょうが、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、レモン	549 20.2
13	金	<北海道の郷土料理>松阪市の偉人で、北海道の名付け親 松浦武四郎さんにちなんだ「十勝風豚丼」と「たけしろう汁」です。				
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	とかちふうぶたどん たけしろうじる	ぎゅうにゅうぶたにく、 さけ、みそ	たまねぎ、ごぼう、 とうもろこし、だいこん、 にんじん、ねぎ	564 27.2
16	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	たれつきからあげ ピリからきゅうり もやしスープ	ぎゅうにゅうとりにく、 ベーコン	にんにく、きゅうり、もやし、 にんじん、たまねぎ、にら	580 24.0
17	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ツナとたまごのそぼろ ちくぜんに	ぎゅうにゅうツナ、 たまご、とりにく	たまねぎ、にんじん、しょうが、 れんこん、ごぼう、しいたけ	625 24.3
18	水	コッペパン ぎゅうにゅう	マカロニグラタン わふうポトフ いちご	ぎゅうにゅうとりにく、 チーズ、ワインナー	たまねぎ、にんじん、しめじ、 とうもろこし、こまつな、 だいこん、セロリー、いちご	607 27.0
19	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	しゃしゃもフライ こまつなごまあえ しきみそしる	ぎゅうにゅうししゃも、 あぶらあげ、わかめ、 みそ	こまつな、にんじん、だいこん、 たまねぎ、ねぎ	561 21.2
20	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	てづくりとうふいり ハンバーグ そえやさいサラダ コーンクリームスープ	ぎゅうにゅうとうふ、 ぶたにく、とうふ、 ベーコン	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 にんじん、とうもろこし、 パセリ	681 25.5
24	火	わかめごはん ぎゅうにゅう	さけのコーンヨネーズやき はくさいのしそあえ ぎゅうにくいりきんぴら	ぎゅうにゅうわかめ、 さけ、ぎゅうにく	しょうが、とうもろこし、 はくさい、ごぼう、にんじん	600 26.2
25	水	あげパン ぎゅうにゅう	かいそうサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅうきなこ、 かいそうミックス、 ツナ、ぶたにく	きゅうり、とうもろこし、 チングンサイ、にんじん、 もやし、たまねぎ、ねぎ、 しいたけ	547 23.6
26	木	まつさかし せかい ほこ まつさかし うれしの ちくそだ こまつな つか きゅうじょく ちゃちゃもランチ(松阪市が世界に誇る「松阪牛」と、壱岐地区で育てられた「小松菜」を使った給食です。「デザートセレクト」も楽しみましょう。)				
		まつさかうしの あじごはん ぎゅうにゅう	こまつなのはりあえ すまじる 【デザートセレクト】 さつまいもとくりのタルト・ ワインゼリー・プリン	ぎゅうにゅうぎゅうにく、 ツナのり、かまぼこ、 とうふ、わかめ	にんじん、ごぼう、しいたけ、 こまつな、キャベツ、たまねぎ、 ねぎ	592 20.9
27	金	<韓国料理>「チゲ」とは、韓国語で「なべ」という意味です。とうふやキムチが入った「チゲ風」と、韓国風和え物「ナムル」です。				
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	とうふのチゲふう ほうれんそうの ナムル	ぎゅうにゅうぶたにく、 とうふ、みそ、ツナ	はくさい、にんじん、にら、 キムチ、ほうれんそう、もやし	545 26.4