



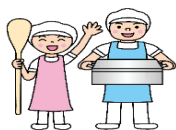
ねん ど 3 月 学 校 給 食 献 立 表

まつさかしほくぶがっこうきゅうしょくセンター  
松阪市北部学校給食センター

(たけっぴーランチ)

にち 日	ようび 曜日	こんだてめい 献立名		しょくひんめい 食品名			きじゅんりょうちゅうがくねん 基準量(中学年)	
				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もとになる (みどり)	おもにエネルギーのもとになる (き)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	水	バーガーパン ぎゅうにゅう	しろみぎかなフライ そえキャベツ ソース コーンチャウダー	ぎゅうにゅう ホキ とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	パン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも バター	623	29.7
2	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	なっとうみそ きゅうり てまきのり くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう みそ のり くきわかめ さつまあげ	きゅうり ごぼう にんじん たけのこ	こめ むぎ あぶら さとう ごま こんにやく	611	26.1
<b>和食の日(ひなまつりの行事食です。給食センター手作りのちらしずしに、さけと卵のそぼろをかけましょう。)</b>								
3	金	ひなちらし ぎゅうにゅう	はながたはんぺん さけとたまごのそぼろ すましじる ひなあられ	ぎゅうにゅう さけ たまご はんぺん とうふ わかめ	にんじん しいたけ れんこん えだまめ たまねぎ ねぎ	こめ さとう あぶら ひなあられ	597	23.3
6	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがいため とうふのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	559	25.9
7	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あじのなんぼんづけ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう あじ とりにく	たまねぎ にんじん さやいんげん	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう じゃがいもこんにやく	629	25.2
8	水	こくとうパン ぎゅうにゅう	とりにくのケチャップいため スーミータン	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン パセリ とうもろこし	パン あぶら さとう かたくりこ	573	25.4
9	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さばのにつけ ブロッコリーのおかかあえ ひじきのごもくに	ぎゅうにゅう さば かつおぶし ひじき だいたい さつまあげ	しょうが ブロッコリー にんじん さやいんげん たまねぎ	こめ むぎ さとう	658	27.8
<b>ちやちやもランチ(松阪産のあおさを使った、あおさのかきあげです。)</b>								
10	金	げんりょう しそごはん ぎゅうにゅう	あおさいりかきあげ かやくうどん	ぎゅうにゅう あおさ とりにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ	こめ むぎ さつまいも てんぷらこ あぶら うどん	593	19.8
13	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さわらのみりんぼし チンゲンサイのおかかあえ こうやどうふのふくめに	ぎゅうにゅう さわら かつおぶし かまぼこ こうやどうふ	チンゲンサイ もやし たまねぎ にんじん さやいんげん しいたけ	こめ むぎ さとう こんにやく あぶら	556	27.1
14	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	とうふのちゅうかに きりぼしだいこんと こざかなのサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく こざかな	たまねぎ にんじん にんにく しょうが こまつな しいたけ とうもろこし たけのこ きりぼしだいこん きゅうり	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまドレッシング	574	23.9
15	水	コッペパン ぎゅうにゅう	さけのこうそうやき わふうポトフ いちご	ぎゅうにゅう さけ ウインナー	こまつな にんじん たまねぎ だいこん いちご	パン パンこ さつまいも ノンエッグマヨネーズ	607	25.0
16	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー ブロッコリーいりかいそうサラダ チョコクレープ	ぎゅうにゅう とりにく かいそうミックス ツナ	しょうが にんにく セロリ たまねぎ にんじん きゅうり ブロッコリー とうもろこし	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう クレープ	704	21.0
17	金	キムチチャーハン ぎゅうにゅう	コーンシュウマイ バンバンジーサラダ えびだんごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく えびだんご シュウマイ	しょうが にんじん キムチ きゅうり もやし しいたけ たまねぎ ねぎ	こめ むぎ あぶら ごま さとう はるさめ	564	23.4

※材料等の都合により、やむをえず献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。



★ 給食終了日のお知らせ ★

豊地小 中川小 豊田小 中原小 天白小 鶴小 小野江小 米ノ庄小	3/16(木)
嬉野中・三雲中	3/17(金)

