



2023年度 1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うセンター
松阪市北部学校給食センター

(たけっぴーランチ)

日曜日	曜日	献立名		食品名			基準量(中学年)		
				おもに体をつくるものになる (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)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
10	水	コッペパン よこぎり ぎゅうにゅう	ハッシュドビーフ ツナサラダ	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、 なまクリーム、ツナ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし	パン、あぶら、こむぎこ、 ノンエッグマヨネーズ	676	25.6	
11	木	和食の日(お正月の行事食です。黒豆と田作り、れんこんのはいた筑前煮です)							
		さけわかめ ごはん ぎゅうにゅう	くろまめとごさかなのあげに ちくぜんに みかん	ぎゅうにゅう、わかめ、 さけ、とりにく、くろまめ、 ごさかな	れんこん、にんじん、ごぼう、 しいたけ、みかん	こめ、むぎ、さといも、 こんにやく、さとう、あぶら かたくりこ	621	24.2	
12	金	和食の日(お正月の行事食です。丸餅の雑煮に、なます、鮭に炒り卵をのせて焼きます)							
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さけのきみやき こうはくなます ぞうに	ぎゅうにゅう、さけ、 たまご、ツナ、とりにく	だいこん、にんじん、 はくさい、こまつな	こめ、むぎ、さとう、 ごま、もち、 ノンエッグマヨネーズ	653	25.7	
15	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 ごしきあえ	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、とうもろこし ほうれんそう、だいこん、ねぎ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごま	603	26.6	
16	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	コーンシューマイ じゃがいものカレーそぼろに てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう、ごさかな かつおぶし、のり、 シューマイ、とりにく	にんじん、たまねぎ、 さやいんげん	こめ、むぎ、ごま、さとう、 じゃがいも、こんにやく、 あぶら	588	22.1	
17	水	こくとうパン ぎゅうにゅう	かじきのマスタードやき かぶとしめじのクリームに いちご	ぎゅうにゅう、かじき、 ベーコン	たまねぎ、にんじん、かぶ しめじ、えだまめ、いちご	パン、あぶら、バター、 こむぎこ ノンエッグマヨネーズ	647	27.7	
18	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ととときみそおでん ししゃもフライ キャベツのあおじそあえ	ぎゅうにゅう、ころてん、 みそ、ししゃも、ちくわ	だいこん、にんじん、 キャベツ	こめ、むぎ、こんにやく、 さとう、あぶら、さといも	576	22.7	
19	金	カレーピラフ ぎゅうにゅう	かぼちゃコロツケ ミネストローネ	ぎゅうにゅう、とりにく、 ベーコン	たまねぎ、にんじん、にんにく セロリー、トマト、とうもろこし	こめ、あぶら、じゃがいも コロツケ	623	19.8	
22	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さわらのにつけ こうや豆腐のたまごとし はくさいのしそあえ	ぎゅうにゅう、 こうや豆腐、かまぼこ、 たまご、さわら	たまねぎ、にんじん、 さやいんげん、しいたけ、 しょうが、はくさい	こめ、むぎ、じゃがいも、 こんにやく、あぶら、さとう	628	32.3	
23	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	うれしのだいこんと ぶりのうまに なばなのあえもの	ぎゅうにゅう、ぶり、ツナ	しょうが、だいこん、にんじん、 なばな、とうもろこし、キャベツ	こめ、むぎ、かたくりこ、 あぶら、こんにやく、さとう	648	25.0	
全国学校給食週間 1月24日~30日 <メキシコ料理> ピタパンにチリビーンズをはさんで食べましょう。									
24	水	ピタパン ぎゅうにゅう	チリビーンズ マカロニスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 レッドキドニー、ベーコン、 ひよこまめ、ヨーグルト	にんにく、たまねぎ、にんじん、 とうもろこし、パセリ	ピタパン、こむぎこ、 あぶら、さとう、マカロニ、 じゃがいも	601	26.1	
25	木	<青森県の郷土料理> 南部せんべいを、汁に入れるせんべい汁です。ホタテは北海道の森町から届きました。							
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	せんべいじる ホタテのレモンふうみ ブロッコリーのおかかあえ	ぎゅうにゅう、ホタテ とりにく、かつおぶし	レモン、ごぼう、にんじん、 しめじ、はくさい、ねぎ、 ブロッコリー	こめ、むぎ、かたくりこ、 あぶら、さとう、せんべい	591	27.9	
26	金	<手作りデザート> 三雲のいちじくをつかった手作りカップケーキです。							
		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 いいたかさきくらげスープ こめこのてづくり いちじくケーキ	ぎゅうにゅう、ぶたにく	しょうが、たまねぎ、にんじん、 きくらげ、にら、もやし	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 はるさめ、こめこ、 コーンスターチ、ジャム	632	22.8	
29	月	<三重県伊勢市の郷土料理> 伊勢うどんに伊勢あらめのサラダです。							
		あおなごはん (小) ぎゅうにゅう	いせうどん はながたはんぺん いせあらめとチーズのサラダ	ぎゅうにゅう、はんぺん、 あらめ、チーズ	ねぎ、にんじん、きゅうり、 とうもろこし	こめ、むぎ、うどん、さとう あぶら	575	20.5	
30	火	<ちやちやもランチ> 松阪牛を使った「すき煮」に松阪市の郷土料理の「あいませ」です。							
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	まつさかうしのすきに あいませ	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく とうふ、あぶらあげ、 ちくわ	たまねぎ、はくさい、ねぎ、 だいこん、にんじん、 れんこん、しいたけ	こめ、むぎ、こんにやく、 あぶら、さとう	601	22.4	
31	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 いちごジャム	ぎゅうにゅう、とりにく、 チーズ、ウィンナー	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	パン、マカロニ、あぶら、 さつまいも、ジャム	613	26.3	

※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。

※1月25日の『ホタテ』は「全国学校給食ホタテ提供事業」により、国の補助を受けた北海道森町から無償提供されます。

☆ 給食開始日のお知らせ ☆

天白小 米ノ庄小 小野江小 三雲中1年・2年	1/10(水)
鶺鴒小 豊地小 豊田小 中原小 中川小 嬉野中	1/11(木)
三雲中3年	1/12(金)

