



2023年度 1月 学校給食献立表

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(園児)	
		おもとに体をつくるもとになる(あか)			おもとに体の調子を整える(みどり)			おもとにエネルギーのもとになる(き)	
10	水	むぎいりごはん ぎゅうにゆう	ハッシュドビーフ ツナサラダ	ぎゅうにゆう、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	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ、 ノンエッグマヨネーズ	575	19.6	
11	木	和食の日(お正月の行事食です。黒豆と田作り、れんこんのはいった筑前煮です)							
		さけわかめ ごはん ぎゅうにゆう	くろまめとごさかなのあげに ちくぜんに みかん	ぎゅうにゆう、わかめ、 さけ、とり、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	509	20.7	
12	金	和食の日(お正月の行事食です。なます、鮭に炒り卵をのせて焼きます)							
		むぎいりごはん ぎゅうにゆう	さけのきみやき こうはくなます ごもくじる	ぎゅうにゆう、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、 ノンエッグマヨネーズ	483	21.2	
15	月	むぎいりごはん ぎゅうにゆう	マーボー豆腐 ごしきあえ	ぎゅうにゆう、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	490	23.9	
16	火	むぎいりごはん ぎゅうにゆう	コーンシューマイ じゃがいもカレーそばろに てづくりふりかけ	ぎゅうにゆう、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、 さいいんげん	こめ、むぎ、ごま、さとう、 じゃがいも、こんにやく、 あぶら	488	19.3	
17	水	こくとうパン ぎゅうにゆう	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	ぎゅうにゆう、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、	520	22.9	
18	木	むぎいりごはん ぎゅうにゆう	とときみそおでん ししゃもフライ キャベツのおおじそあえ	ぎゅうにゆう、ウィンナー 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	517	21	
19	金	カレーピラフ ぎゅうにゆう	かぼちゃコロッケ ミネストローネ	ぎゅうにゆう、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 コロッケ	536	17.2	
22	月	むぎいりごはん ぎゅうにゆう	さわらのにつけ こうや豆腐のたまごとじ はくさいのしそあえ	ぎゅうにゆう、 こうや豆腐、かまぼこ、 たまご、さわら	たまねぎ、にんじん、 さいいんげん、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	497	26.6	
23	火	むぎいりごはん ぎゅうにゆう	うれしのだいこんと ぶりのうまに なばなのあえもの	ぎゅうにゆう、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	524	21.2	
全国学校給食週間 1月24日～30日 <メキシコ料理> ピタパンに豆入りミートソースをはさんで食べましょう。									
24	水	ピタパン ぎゅうにゆう	豆入りミートソース マカロニスープ ヨーグルト	ぎゅうにゆう、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	558	24.0	
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 ぎゅうにゆう	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	ぎゅうにゆう、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	481	25.4	
26	金	<手作りデザート> 三疊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 ぎゅうにゆう	ぶたにくのしょうがいため いいたかさきくらげスープ こめこのでづくり いちじくケーキ	ぎゅうにゆう、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	552	19.8	
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) ぎゅうにゆう	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	ぎゅうにゆう、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	473	18.1	
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 ぎゅうにゆう	まつさかうしのすきに あいませ	ぎゅうにゆう、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	508	20.1	
31	水	コッペパン ぎゅうにゆう	マカロニグラタン わふうポトフ いちごジャム	ぎゅうにゆう、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	544	23.5	

※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。

