

# 2023年度 2月 学校給食献立表

松阪市教育委員会 松阪市学校給食協会

日	曜	献立名	赤	緑	黄	エネルギー	たんぱく
			おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	おもに熱や力のもとになる	kcal	g
1	木	ポークカレー 牛乳 ごぼうのさっぱりサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん にんにく ごぼう キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう	573	19.2
2	金	五目ご飯 牛乳 いわしのかりかりフライ もやしのいそ和え すまし汁 節分豆	ぎゅうにゅう いわし のり とうふ だいず ふ	たけのこ しめじ もやし たまねぎ にんじん ねぎ	こめ あぶら さとう じゃがいも	591	23.4
5	月	ご飯(麦入り) 牛乳 こまつな 小松菜の和え物	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ みそ	こまつな もやし ごぼう だいこん にんじん はくさい ねぎ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう	573	25.5
6	火	コッペパン 牛乳 大豆入りサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく だいず ハム	たまねぎ にんじん なばな きゅうり キャベツ	パン じゃがいも あぶら バター なまクリーム こめこ さとう ジャム	579	26.8
7	水	ご飯 牛乳 ホイコーロー もやしとピーフンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし いら ぶなしめじ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ピーファン	574	23.7
8	木	セルフおにぎり[ご飯(麦入り)・ツナそぼろ・手巻きのり] 牛乳 ブロッコリーのおかか和え かんとう煮	ぎゅうにゅう ツナ のり はなかつお ころてん	しょうが ブロッコリー にんじん こんにゃく だいこん	こめ むぎ さとう さといも	585	25.4
9	金	《和食の日》 ご飯 まつさかあかな 松阪赤菜のツナ和え	ぎゅうにゅう さば ツナ ぶたにく	まつさかあかな はくさい にんじん だいこん もやし	こめ ごま さとう	570	29.1
13	火	揚げパン 牛乳 ウインナーと白菜のスープ煮 だいこん 大根とわかめのサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ウインナー わかめ とりにく	にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ だいこん とうもろこし	パン あぶら ぶどうとう こめこマカロニ ドレッシング	569	24.3
14	水	ご飯 牛乳 はくさい 白菜のごま和え	ぎゅうにゅう さわら みそ ぶたにく ひじき ちくわ あぶらあげ だいず	はくさい にんじん ごぼう こんにゃく もやし	こめ さとう ごま あぶら	592	29.3
15	木	ご飯(麦入り) 牛乳 きりぼしだいこん 切干大根と小魚のサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ たまご しらすぼし くきわかめ	はくさい にんじん ぶなしめじ いら きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし キムチ	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら ドレッシング	586	24.0
16	金	ご飯 牛乳 なばなのサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム	たまねぎ ぶなしめじ なばな トマト キャベツ にんじん デコボン	こめ あぶら こめこ なまクリーム ごま さとう ごまあぶら	637	21.5
19	月	ご飯 牛乳 キャベツのしそ和え	ぎゅうにゅう かつお とうふ たまご	キャベツ しそ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ あぶら こむぎこ パンこ	578	25.5
20	火	米粉入りパン 牛乳 ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも あぶら さとう	573	26.7
21	水	《ちやちやもランチ》 ご飯(麦入り) 牛乳 はくさい 白菜の浅漬け	ぎゅうにゅう さけ あおさのり とうふ みそ	しょうが はくさい だいこん たまねぎ	こめ むぎ ノンエッグマヨネーズ	592	26.2
22	木	ご飯 牛乳 肉じゃがカレー風味 ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん ブロッコリー こんにゃく とうもろこし	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	584	18.5
26	月	ご飯 牛乳 みずな 水菜とキャベツの塩昆布和え	ぎゅうにゅう ぶりに こんぶ とりにく とうふ	キャベツ しょうが だいこん にんじん たまねぎ ねぎ みずな	こめ あぶら さとう かたくりこ	585	26.6
27	火	セルフサンド[小型コッペパン(横切り)・ツナとコーンのサラダ] 牛乳 カレーうどん 国産りんごゼリー	ぎゅうにゅう ツナ とりにく	とうもろこし キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	パン ノンエッグマヨネーズ あぶら うどん カレールウ ゼリー	638	22.3
28	水	わかめご飯 牛乳 こんさい 根菜の煮物	ぎゅうにゅう わかめ わかさぎ さつまあげ	ねぎ たまねぎ だいこん にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく	こめ かたくりこ あぶら さとう さといも	588	23.9
29	木	おやこどん(麦入り) 牛乳 あぶら チンゲンサイと油揚げの和え物	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ ツナ	たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ チンゲンサイ こんにゃく	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	574	26.2

※材料等の都合により、献立等を変更をする場合がありますのでご了承ください。