2023年度 2月 献立表

松阪市教育委員会
松阪市学校給食センターベルランチ

日付		献立名	食品名 主に体の組織をつくる 1群(たんぱく質) 魚 肉 卵 豆 豆製品	2群(無機質) 牛乳 乳製品 小魚 海藻	主に体の調子を整える 3群(ビタミンA) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の野菜 果物	主にエネルギーになる 5群(炭水化物) 米 パン めん いも 砂糖	6群(脂質) 油脂	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
1	木	セルフサンド(コッペパン縦切り・ウインナー・ケチャップ) 牛乳　クリームシチュー　イタリアンサラダ	ウインナー 鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん バジル	しめじ　たまねぎ キャベツ　きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも 小麦粉　砂糖	バター オリーブ油	737	32.7
		和食の日								
2	金	ごはん　牛乳　いわしのカリカリフライ 肉団子汁　大豆と野菜のごま和え	鶏肉だんご 大豆	牛乳 いわしフライ	にんじん 葉ねぎ こまつな	たまねぎ えのきたけ もやし	米 砂糖	油 ごま	713	25.3
5	月	ごはん(麦入り)　牛乳　豆腐のチリソース煮 しゅうまい　華風サラダ	豆腐　豚肉 しゅうまい ツナ　たまご	牛乳	にんじん 葉ねぎ チンゲンサイ	にんにく　しょうが たまねぎ　たけのこ きゅうり	米　麦 砂糖　でんぷん はるさめ	油 ごま油	832	32.8
6	火	チキンカレーライス(麦入り)　牛乳 小魚入りフライビーンズ　ドレッシングサラダ	鶏肉 大豆	牛乳 しらす干し	にんじん トマト	たまねぎ　にんにく キャベツ きゅうり	米　麦 じゃがいも　でんぷん カレールウ　砂糖	油	853	30.2
7	水	ごはん　牛乳　かじきのみそマヨネーズ焼き 五目きんぴら　小松菜の甘酢和え	かじき みそ　大豆 さつま揚げ	牛乳	葉ねぎ　にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう もやし	米 こんにゃく 砂糖	ノンエッグマヨネーズ 油	718	30.8
8 ◎	木	コッペパン　牛乳　**椎茸入りグラタン** コンソメスープ　もやしとツナのサラダ　みかんジャム	鶏肉 ウインナー ツナ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ　しいたけ だいこん　もやし きゅうり	パン　じゃがいも ベシャメルソース パン粉　砂糖　ジャム	バター オリーブ油	730	32.8
9	金	ごはん　牛乳　しいらの野菜あんかけ いそ煮　ごまネーズ和え	しいら　大豆 油揚げ　ちくわ さつま揚げ	牛乳 ひじき	葉ねぎ　にんじん さやいんげん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ	米 でんぷん 砂糖	油 ごま ノンエッグマヨネーズ	782	31.3
13	火	ごはん(麦入り)　牛乳　あじフライ　一食用ソース あおさと大根のみそ汁　三色ごま和え	あじフライ 豆腐 みそ	牛乳 あおさのり	チンゲンサイ にんじん	だいこん たまねぎ もやし	米　麦 砂糖	油 ごま	732	26.8
		ちゃちゃもランチ								
14	水	松阪赤菜入りチャーハン(麦入り・減量)　牛乳 野菜たっぷりつけ麺　キャベツの中華風磯和え	ツナ たまご 焼き豚	牛乳 味付けもみのり	松阪赤菜 にんじん 葉ねぎ	たまねぎ　もやし はくさい　キャベツ きゅうり	米　麦 中華めん でんぷん	ごま油 油	714	25.3
15	木	米粉入りパン　牛乳　ホキのフレーク焼き 卵入りミネストローネ　オリーブオイルサラダ	ホキ　ベーコン たまご　ツナ 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ　にんにく キャベツ　きゅうり とうもろこし	パン コーンフレーク 砂糖	ノンエッグマヨネーズ オリーブ油	743	35.3
16	金	ごはん(麦入り)　牛乳　和風豆腐ハンバーグ たけしろう汁　つきこんサラダ	豆腐ハンバーグ 鮭 みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ　えのきたけ　しょうが だいこん　きゅうり とうもろこし　キャベツ	米　麦　砂糖 でんぷん　じゃがいも こんにゃく	油 ごま油	712	26.2
19	月	ごはん(麦入り)　牛乳　まぐろ甘辛和え ぶなしめじのみそ汁　磯マヨサラダ	まぐろ 油揚げ みそ	牛乳 味付けもみのり	葉ねぎ ほうれん草 にんじん	にんにく　しめじ だいこん たまねぎ　もやし	米　麦 でんぷん 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ	738	33.6
20 ◎	火	ごはん　牛乳　**椎茸と豚肉のヤンニョムソース** 韓国風スープ　もやしのナムル	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ チンゲンサイ	しいたけ にんにく はくさい　もやし	米　砂糖 トック でんぷん	油 ごま油	740	30.5
21	水	ごはん　牛乳　さばのカレー焼き 筑前煮　なばなのごま和え	さば 鶏肉	牛乳	にんじん なばな	ごぼう　しいたけ たけのこ もやし	米 砂糖 こんにゃく	油 ごま	736	34.1
22	木	あげパン　牛乳　ポトフ ひじきとチーズのサラダ	きな粉 ウインナー	牛乳 ひじき チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ　だいこん とうもろこし キャベツ　きゅうり	パン　ぶどう糖 じゃがいも 砂糖	油	704	26.7
26	月	ごはん(麦入り)　牛乳　松阪とり焼き肉 野菜のせん切り炒め　キャベツのしそ和え　ワインゼリー	鶏肉 みそ 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン しそ	りんご　にんにく　しょうが たまねぎ　たけのこ もやし　キャベツ	米　麦 砂糖 ゼリー	油	712	31.5
27	火	ごはん　牛乳　さわらの香味ソース ニラたまスープ　切干大根のチャプチェ	さわら たまご 牛肉	牛乳	にんじん にら ピーマン	しょうが　にんにく もやし　切干大根 しいたけ	米 でんぷん 砂糖	油 ごま ごま油	790	32.3
28	水	豚丼(麦入り)　牛乳　豆乳汁 キャベツとちくわの和え物	豚肉　油揚げ 豆乳　みそ ちくわ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ　しめじ だいこん　はくさい ごぼう　キャベツ　もやし	米　麦 こんにゃく 砂糖	油	708	31.4
29	木	セルフサンド(小型コッペパン横切り・ツナサラダ) 牛乳　鶏肉のクリームペンネ　青のりポテト	ツナ 鶏肉	牛乳 チーズ あおさ粉	ほうれん草 にんじん	キャベツ　きゅうり にんにく たまねぎ	パン ペンネ　小麦粉 じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ 油 バター	798	30.2

◎マークがついた日付けは大江中学校の生徒が考案したレシピを取り入れたものです。
※材料等の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
学校給食の食材については、松阪市のホームページ(http://www.city.matsusaka.mie.jp)にて公表しています。