



2023年度 2月 学校給食献立表

松阪市北部学校給食センター

(たけっピーランチ)

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とになる (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)	
1	木	中学校3年生のリクエストメニューです。(★がついている、9回実施します。)						
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ピピンパ わかめスープ ワインゼリー ★	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、 わかめ、とうふ	にんにく、にんじん、もやし、 チンゲンサイ、ねぎ、 えのきたけ	こめ、むぎ、 あぶら、さとう、 ごま、ゼリー	620	22.2
2	金	和食の日(節分の行事食です。いわしに節分豆を食べて、1年の健康を願いましょう。)						
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	いわしのあげに ブロッコリーのおかかあえ あおさのみそしる せつぶんまめ	ぎゅうにゅう、いわし、 とうふ、あおさ、 みそ、だいず、 かつおぶし	しょうが、だいこん、 たまねぎ、ブロッコリー	こめ、むぎ、かたくりこ、 あぶら、さとう、ごま	585	24.3
5	月	<フィリピン料理>鶏肉を煮込んだ「チキンアドボ」と、揚げたさつまいもに黒砂糖をからめた「カモテキュー」です。						
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	チキンアドボ カモテキュー	ぎゅうにゅう、とりにく	にんにく、たまねぎ、 にんじん、チンゲンサイ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、さつまいも	636	22.2
6	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに はくさいのふうみあえ くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう、さば、みそ、 くきわかめ、さつまあげ	しょうが、ふくしんづけ、 はくさい、きゅうり、ごぼう、 にんじん、たけのこ	こめ、むぎ、さとう、 こんにやく、あぶら、 ごま	657	25.6
7	水	コッペパン ぎゅうにゅう	ポークビーンズ はなやさいサラダ りんごジャム	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 だいず	にんにく、たまねぎ、 にんじん、ブロッコリー、 カリフラワー、とうもろこし	パン、あぶら、 じゃがいも、さとう、 ジャム	574	24.8
8	木	ちやちやもランチ(三雲地域の、かささぎ小学校の近くにある「うかい養鶏所」の卵を使ったスープです。)						
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	まぐろのレモンふうみ もやしとほうれんそうのナムル ちゅうかふうたまごスープ	ぎゅうにゅう、まぐろ、 とうふ、たまご	レモン、もやし、ほうれんそう、 たまねぎ、しいたけ、 にんじん、にら	こめ、むぎ、かたくりこ、 あぶら、さとう	611	30.9
9	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	てづくりとうふいりハンバーグ チンゲンサイのおかかあえ ととときみそしる ★	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、 ぶたにく、とうふ、わかめ、 かつおぶし、あぶらあげ、みそ	たまねぎ、チンゲンサイ、 だいこん、にんじん、ねぎ、 もやし	こめ、むぎ、パンこ、 さとう、さつまいも	615	25.6
13	火	<北海道の郷土料理>北海道の名付け親「松浦武四郎」さんにちなんで、「たけしろ汁」と「十勝風豚丼」です。						
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	たけしろ汁 とかちふうぶたどん	ぎゅうにゅう、さけ、 みそ、ぶたにく	ごぼう、とうもろこし、 だいこん、にんじん、 ねぎ、たまねぎ	こめ、むぎ、じゃがいも、 さとう、あぶら、 かたくりこ	574	28.8
14	水	あげパン ぎゅうにゅう	かいそうサラダ とりだんごスープ ★	ぎゅうにゅう、きなこ、 かいそうミックス、ツナ、 とりだんご	きゅうり、とうもろこし、 しいたけ、チンゲンサイ、 にんじん、たまねぎ	パン、さとう、あぶら、 はるさめ	543	22.3
15	木	あおなごはん (小) ぎゅうにゅう	やさいたっぷりみそラーメン こまつなのりずあえ レモンムース ★	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 みそ、ツナ、のり、ナルト	とうもろこし、にんじん、もやし、 キャベツ、にら、はくさい、 にんにく、しょうが、こまつな	こめ、むぎ、ちゅうかめん、 さとう、ムース	582	21.5
16	金	むぎいりごはん のむヨーグルト	さけのコンマヨネーズやき ピリからきゅうり にくじゃが ★	ヨーグルト、さけ、 ぎゅうにく	しょうが、とうもろこし、 きゅうり、たまねぎ、 にんじん、さやいんげん	こめ、むぎ、さとう、あぶら、 ノンエッグマヨネーズ、 じゃがいも、こんにやく	642	27.0
19	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	とうふのチゲふう やさいとちくわの ごまずあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とうふ、みそ、ちくわ	はくさい、にんじん、にら、 キムチ、チンゲンサイ、 もやし、きゅうり	こめ、むぎ、はるさめ、 あぶら、さとう、ごま	549	24.3
20	火	まつさかあかな チャーハン ぎゅうにゅう	かじきのパーベキュー ソース ワンタンスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 たまご、やきぶた、 かじき	まつさかあかな、にんじん、 たまねぎ、こまつな、レモン もやし、ねぎ、しいたけ、りんご	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう、ワンタンのかわ	608	31.5
21	水	こめこパン ぎゅうにゅう	さわらのこうそうやき コンクリームスープ いちご ★	ぎゅうにゅう、さわら、 ベーコン	にんじん、たまねぎ、 とうもろこし、パセリ、 いちご	パン、パンこ、 ノンエッグマヨネーズ、 こむぎこ、バター	656	28.1
22	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー ひじきとチーズの サラダ ★	ぎゅうにゅう、とりにく、 ひじき、チーズ	しょうが、にんにく、セロリー、 たまねぎ、にんじん、 きゅうり、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	614	20.1
26	月	わかめごはん ぎゅうにゅう	とりにくのからあげ キャベツのしそあえ しろみそしる 【デザートセレクト】 さつまいもとくりのタルト みかんクレープ・プリン ★	ぎゅうにゅう、わかめ、 とりにく、みそ	しょうが、キャベツ、 だいこん、にんじん、 たまねぎ、ねぎ	こめ、むぎ、かたくりこ、 あぶら、じゃがいも、 タルト、クレープ、プリン	657	23.7
27	火	まつさかうしの あじごはん ぎゅうにゅう	たらのおろしがけ すましじる ★	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、 たら、かまぼこ、 とうふ、わかめ	にんじん、ごぼう、しいたけ、 だいこん、たまねぎ、ねぎ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ	587	26.5
28	水	こがたコッペ パンよこぎり ぎゅうにゅう	ツナサラダ なばなのクリーム ペンネ	ぎゅうにゅう、ツナ、 とりにく	キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、セロリー、 たまねぎ、なばな、にんじん	パン、あぶら、ペンネ、 ノンエッグマヨネーズ、 こむぎこ、バター	626	25.9
29	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	はっぼうさい こざかないりフライドビーンズ みかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 いか、うずらたまご、 だいず、こざかな	しょうが、しいたけ、はくさい、 たけのこ、にんじん、みかん たまねぎ、チンゲンサイ	こめ、むぎ、あぶら、 かたくりこ、さとう	649	29.7