



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
(たけっぴーランチ)

日	曜日	献立名	食品名			基準量(園児)		
			おもに体をつくるものとなる (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となる (き)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
<p>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。)</p>								
1	木	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	526	20.0
<p>和食の日(節分の行事食です。いわしを食べて、1年の健康を願いましょう。)</p>								
2	金	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	ぎゅうにゅう、いわし、 とうふ、あおさ、 みそ、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	487	21.9
<p><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。</p>								
5	月	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	511	18.9
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	532	21.7
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	495	21.8
<p>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。)</p>								
8	木	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	486	25.9
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	493	21.3
<p><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、「たけしろう汁」と「十勝豚丼」です。</p>								
13	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	たけしろうじる 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	470	25.0
14	水	あげパン ぎゅうにゅう	かいそうサラダ はるさめスープ ★	ぎゅうにゅう、きなこ、 かいそうミックス、ツナ、 ウィンナー	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	478	18.5
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	487	19.2
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 きゅうりのあえもの 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	509	21.8
19	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	とうふのちゅうかふう やさいとちくわの ごますあえ	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、 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	473	23.5
20	火	まつさかあかな チャーハン ぎゅうにゅう	かじきのバーベキュー 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	493	26.1
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	548	23.4
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	481	17.7
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 しるみそしる さつまいもとくりのタルト ★	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	585	22.2
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	491	22.8
28	水	こがたコッペ パンよごぎり 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	507	20.2
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・ソース みかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 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	510	22.3