



2023年度 3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 金	和食の日(ひな祭りの行事食です。牛そぼろ入りの「ちらし寿司」です。)					
	ぎゅうそぼろ ちらしずし きざみのり ぎゅうにゅう	こまつなごま かきたま ももゼリー	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、 のり、とうふ、わかめ、 たまご、ツナ	にんじん、しいたけ、 たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、 こまつな、キャベツ	こめ、さとう、かたくりこ、 ごま、ゼリー	494 19.3
4 月	韓国料理(牛肉をあまからく炒めた「プルコギどん」です。)					
	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	プルコギどん ちゅうかスープ フルーツあんじん	ぎゅうにゅう、 ぎゅうにく、 とりにく	にんにく、たまねぎ、 にんじん、はくさい、 にら、もやし	こめ、むぎ、さとう、あぶら、 ごま、かたくりこ、はるさめ フルーツあんじん	533 19.9
5 火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さけのしおやき ほうれんそうともやしの おかかあえ ごもくにまめ	ぎゅうにゅう、さけ、 だいたい、かつおぶし さつまあげ、こんぶ、	ごぼう、にんじん、しいたけ、 ほうれんそう、もやし	こめ、むぎ さとう、こんにゃく	477 26.4
6 水	コッペパン ぎゅうにゅう	ペンネのとうにゅうグラタン カレーポトフ いちご	ぎゅうにゅう、とりにく、 ウィンナー とうにゅう	たまねぎ、にんじん、しめじ とうもろこし、はくさい いちご	パン、ペンネ、あぶら、 こむぎこ、パンこ、 じゃがいも	502 21.6
7 木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あつあげのごまだれ てづくりひじきふりかけ にくじゃが	ぎゅうにゅう、あつあげ、 ぎゅうにく、こさかな、 かつおぶし、ひじき	たまねぎ、にんじん、 さやいんげん	こめ、むぎ、さとう、ごま、 じゃがいも、こんにゃく、 あぶら、かたくりこ	523 18.5
8 金	愛知県名古屋市の郷土料理(きしめん汁と、手作りカツに赤みそのタレをかけました。デザートは「ういろう」です。)					
	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	てづくりみそカツ そえキャベツ きしめんじる ひとくちういろう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 みそ、かまぼこ、 あぶらあげ	キャベツ、にんじん、 たまねぎ、ねぎ	こめ、むぎ、こむぎこ、 パンこ、あぶら、さとう、 きしめん、ういろう	583 21.3
11 月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく	しょうが、にんにく、セロリー、 たまねぎ、にんじん、キャベツ、 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、 ノンエッグマヨネーズ	513 17.9
12 火	ちやちやもランチ(松阪産の「あおさ」をつかった手作りかきあげです。)					
	わかめごはん(小) ぎゅうにゅう	あおさいりかきあげ かやくうどん	ぎゅうにゅう、あおさ、 とりにく、あぶらあげ わかめ	にんじん、たまねぎ、 はくさい、ねぎ	こめ、むぎ、さつまいも、 てんぷらこ、あぶら、 うどん	481 17.0
13 水	こくとうパン ぎゅうにゅう	かじきのオニオンソース クリームシチュー	ぎゅうにゅう、とりにく、 かじき	たまねぎ、にんじん	パン、じゃがいも、あぶら、 こむぎこ、バター、 かたくりこ、さとう	571 26.5
14 木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	きんめだいのにつけ ぎゅうにくいりきんぴら ブロッコリーのおかかあえ いちごクレープ	ぎゅうにゅう、 きんめだいの、ぎゅうにく、 かつおぶし	しょうが、ごぼう、にんじん、 たけのこ、ブロッコリー	こめ、むぎ、さとう、 こんにゃく、あぶら クレープ	479 22.1

※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年を振り返って...



あなたはどんな1年になりましたか?

