



# 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

(たけっピーランチ)

日	曜日	献立名	食品名			基準量(中学年)		
			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)	
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」に「ひなあられ」がつきます。)								
1	金	ぎゅうそぼろ ちらしずし きざみのり ぎゅうにゅう	こまつなのごまずあえ かきたまじる ひなあられ	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、あられ	584	23.1
韓国料理(「トック」という韓国のお餅のはいったスープに、牛肉をあまからく炒めた「プルコギどん」です。)								
4	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ブルコギどん トックスープ 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、トック、 フルーツあんじん	686	24.1
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、 だいず、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	583	30.5
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 にくだんごいりカレーポトフ いちご	ぎゅうにゅう、とりにく、 ミートボール 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	556	24.3
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、こざかな、 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	684	24.5
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。)								
8	金	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	708	24.9
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、 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	621	19.3
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。)								
12	火	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	593	19.8
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	672	32.5
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	ぎゅうにゅう、 きんめだい、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	568	25.0
15	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	たれつきからあげ こまつなのいそあえ しろみそしる いちごクレープ	ぎゅうにゅう、とりにく、 あぶらあげ、 わかめ、みそ、のり	にんにく、もやし、こまつな、 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、さとう、 じゃがいも、クレープ	716	25.8
18	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ツナとたまごのそぼろ ぶたじる	ぎゅうにゅう、ツナ、 たまご、ぶたにく、 とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、しょうが、 だいこん、はくさい、 ごぼう、ねぎ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう	594	24.5
19	火	しらすねぎ チャーハン ぎゅうにゅう	てづくりジャンボ あげぎょうざ とりだんごスープ	ぎゅうにゅう、やきぶた、 しらすぼし、ぶたにく、 とりだんご	たまねぎ、にんじん、ねぎ、 にら、にんにく、しょうが、 しいたけ、チンゲンサイ	こめ、あぶら、 ぎょうざのかわ、 はるさめ	615	29.8

1年を振り返って...

※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。



あなたはどんな1年になりましたか？

