



2024年度

1月学校給食献立表

まつさかし ほくぶ がっこうきゅうしょく  
松阪市北部学校給食センター  
しょうがっこう  
小学校(たけっピー・ランチ)

にち 日	曜日	こ ん だ て め い 献 立 名	し ょ く ひ ん め 食 品 名			き じ ゅ ん り ょう ち ゅ う ぎ こ ね ん 年 基 準 量		
			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)			
9	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ひじきそぼろ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, ひじき,たまご, やきぶた	しようが,にんじん,はくさい, もやし,たまねぎ,ねぎ	こめ,むぎ,あぶら, ワンタンのかわ, さとう	553	21.9	
わしょく ひ しょうがつ ぎょうじしょく はい ちくぜんに くまめ たつく はい あ に 和食の日(お正月の行事食です。れんこんの入った「筑前煮」と、黒豆、田作りの入った「揚げ煮」です。)								
10	金	わかめごはん ぎゅうにゅう くろまめとこざかなの あげに ちくせんに	ぎゅうにゅう,わかめ, くろまめ,こざかな, とりにく	れんこん,にんじん,ごぼう, しいたけ	こめ,むぎ,かたくりこ, あぶら,さとう,さといも, こんにゃく	578	23.4	
わしょく ひ しょうがつ ぎょうじしょく はる つ さかな さわら い たまご や みみ や ぞう に 和食の日(お正月の行事食です。春を告げる魚の「鱈」に、炒り卵をのせて焼いた「黄身焼き」と、「雑煮」、「なます」です。)								
14	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さわらのきみやき こうはくなます ぞうに	ぎゅうにゅう,さわら, たまご,とりにく,ツナ	だいこん,にんじん,はくさい, こまつな	こめ,むぎ, ノンエッグマヨネーズ, さとう,ごま,もち	605	24.3	
15	水	コッペパン よこぎり ぎゅうにゅう ツナサラダ かぶのクリームに	ぎゅうにゅう,ツナ, ベーコン	キャベツ,きゅうり, とうもろこし,たまねぎ, にんじん,かぶ	パン, ノンエッグマヨネーズ, あぶら,バター, こむぎこ	578	20.9	
16	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう はるまき ぶたじやが	ぎゅうにゅう,ぶたにく	たまねぎ,にんじん, はるまき	こめ,むぎ,あぶら, じやがいも,こんにゃく, さとう	573	18.7	
17	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう カレーマーボー やさいのちゅうかふう あえもの	ぎゅうにゅう,とうふ, ぶたにく,ちくわ	しようが,たまねぎ,にんじん, ねぎ,キャベツ,もやし	こめ,むぎ,あぶら,さとう	582	24.4	
20	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう おやこに ほうれんそうのツナあえ	ぎゅうにゅう,とりにく, こうやどうふ,たまご, ツナ	たまねぎ,にんじん,しいたけ, ほうれんそう,キャベツ, レモン	こめ,むぎ,さとう,あぶら	557	25.6	
21	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ キャベツのあおじそあえ ぶたじる	ぎゅうにゅう,さば, ぶたにく,とうふ,みそ	しようが,キャベツ,だいこん, はくさい,ごぼう,にんじん, ねぎ	こめ,むぎ,かたくりこ, あぶら,さといも	626	23.8	
22	水	コッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, だいす	にんにく,たまねぎ,にんじん, キャベツ,とうもろこし	パン,あぶら,じやがいも, ノンエッグマヨネーズ, さとう	547	23.9	
23	木	カレーピラフ ぎゅうにゅう かぼちゃコロッケ コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう,とりにく, ベーコン	たまねぎ,にんじん,コロッケ, とうもろこし,パセリ, クリームコーン	こめ,あぶら,じやがいも, こむぎこ,バター	668	20.4	
ぜんこく がっこう きゅうしょく くわん 全国学校給食週間		1月24日~30日 <ちゃちゃもランチ> 松阪牛を使った「すき煮」と、松阪市の郷土料理「あいまぜ」です。						
24	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう まつさかうしのすきに あいまぜ		ぎゅうにゅう,ぎゅうにく, とうふ,あぶらあげ, ちくわ	たまねぎ,はくさい,ねぎ, だいこん,にんじん,れんこん, しいたけ	こめ,むぎ,こんにゃく, あぶら,さとう	612	21.9
<韓国料理> 「ヤンニョム」と呼ばれる甘辛いソースで味つけされた韓国で人気の鶏肉料理が登場します。								
27	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン トックスープ		ぎゅうにゅう,とりにく, みそ,ぶたにく	にんにく,はくさい,にんじん, もやし,にら	こめ,むぎ,かたくりこ, あぶら,さとう,ごま, トック	619	23.7
<三重県伊勢市の郷土料理> らめやたまりじょうゆを使ったコクのあるたれをからめた「伊勢うどん」と、三重県産ひじきを使ったサラダです。								
28	火	あおなごはん (小) ぎゅうにゅう いせうどん はながたはんぺん ひじきとキャベツのサラダ		ぎゅうにゅう,はんぺん, ひじき,ツナ	ねぎ,にんじん,キャベツ	こめ,むぎ,うどん,さとう, あぶら	562	19.6
<フランス料理> 「オロール」は、フランス語で「明け方」という意味です。白身魚に、明け方の空のような色のソースをかけ、チーズをのせて焼きます。								
29	水	コッペパン ぎゅうにゅう しろみざかなのオロールソース ポトフ いちご		ぎゅうにゅう,ホキ, チーズ,ウインナー	にんじん,たまねぎ,キャベツ, いちご	パン,じやがいも	544	28.8
<松阪市の地場産物> 甘くやわらかい「嬉野大根」の煮物と、新鮮な「なばな」を使った和え物です。								
30	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう うれしのだいこんと ぶりのうまに なばなのあえもの		ぎゅうにゅう,ぶり,ツナ	しようが,だいこん,にんじん, なばな,とうもろこし, キャベツ	こめ,むぎ,かたくりこ, あぶら,こんにゃく, さとう	614	22.3
31	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ポークカレー はなやさいサラダ		ぎゅうにゅう,ぶたにく	しようが,にんにく,セロリー, たまねぎ,にんじん, プロッコリー,カリフラワー, とうもろこし	こめ,むぎ,あぶら, じやがいも,こむぎこ, ごまドレッシング	619	19.9

※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。

## ☆ 給食開始日のお知らせ ☆

小野江小 米ノ庄小 豊地小 中原小	1/9(木)
天白小 鶴小 中川小 豊田小	1/10(金)

