



2024年度 1 月 学 校 給 食 献 立 表

まつさかしほくふがっこうきゅうしゅうセンター
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	ようび 曜日	こ ん だ て め い 献 立 名		し ょ く ひ ん め い 食 品 名			きじゅんりょう ちゅうがくねん 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)
9	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ひじきそぼろ ワントンスープ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, ひじき,たまご, やきぶた	しょうが,にんじん,はくさい, もやし,たまねぎ,ねぎ	こめ,むぎ,あぶら, ワントンのかわ, さとう	553	21.9
10	金	わしよく ひ しょうがつ ぎょうじしよく はい ちくぜんに くろめめ 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。)						
		わかめごはん ぎゅうにゅう	くろめめとこさかなの あげに ちくぜんに	ぎゅうにゅう,わかめ, くろめめ,こさかな, 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, こんにやく	578	23.4
14	火	わしよく ひ しょうがつ ぎょうじしよく はる つ さかな さわら い たまご や き み や ぎょうじ 和食の日(お正月の行事食です。春を告げる魚の「鰯」に、炒り卵をのせて焼いた「黄身焼き」と、「雑煮」、「なます」です。)						
		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 ぎょうじ	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 ぶたじゃが	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, じゃがいも,こんにやく, さとう	573	18.7
17	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	カレーマーマー 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	しょうが,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	しょうが,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, だいず	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,じゃがいも, 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,じゃがいも, こむぎこ,バター	668	20.4
ぜんこく がっこう きゅうしゅうきゅうかん まつさかし つか に まつさかし きょうどりょうり 全国学校給食週間 1月24日～30日 <ちやちやもランチ> 松阪牛を使った「すき煮」と、松阪市の郷土料理「あいませ」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 あいませ	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,こんにやく, あぶら,さとう	612	21.9
27	月	かんこく りょうり よ あまから あじ かんこく にんき とりにくりょうり どうじょう <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。						
		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
28	火	みえけん い せし きょうどりょうり つか い せ みえけんさん <三重県伊勢市の郷土料理> ざ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。						
		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
29	水	りょうり ご あ がた い み しろうみざかな あ がた そら いろう <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。						
		コッペパン ぎゅうにゅう	しろみざかなのオロール ポトフ いちご	ぎゅうにゅう,ホキ, チーズ,ウィンナー	にんじん,たまねぎ,キャベツ, いちご	パン,じゃがいも	544	28.8
30	木	まつさかし じばさんぶつ あま うれしのだいこん にも しんせん つか あ もの <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。						
		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	しょうが,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,こんにやく, 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	しょうが,にんにく,セロリー, 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	こめ,むぎ,あぶら, じゃがいも,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)

