



2024年度 1月 学校給食献立表

松阪市北部学校給食センター
中学校(たけっぴーランチ)

日曜日	献立名	食品名			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)	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, ワンタンのかわ, さとう	699	26.0
10 金	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	くるまめとごさかなの あげに ちくぜんに	ぎゅうにゅう,わかめ, くるまめ,ごさかな, 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, あぶら,さとう,さといも, こんにやく	734	28.2
14 火	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。)						
	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	767	29.4
15 水	コッペパン よごぎり 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	726	25.4
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	763	23.0
17 金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	カレーマール 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	741	29.6
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	708	31.3
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, あぶら,さといも	795	28.7
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	685	29.3
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	801	23.8
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	780	26.5
27 月	<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, あぶら,さとう,ごま, トック	780	28.2
28 火	<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,とりにく, 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	718	23.4
29 水	<フランス料理>「オールド」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	しろみざかなのオールドソース ポトフ いちご	ぎゅうにゅう,とりにく, 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	681	35.2
30 木	<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, あぶら,こんにやく, さとう	780	27.2
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	787	24.3

※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 ☆

三雲中1年・2年	1/9(木)
嬉野中	1/10(金)
三雲中3年	1/14(火)

