

2024年度

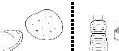
2月

献立表

松阪市教育委員会

松阪市学校給食センター・ベルランチ



ひづけ 日付		こん 献	だて 立	めい 名	食 品 名						エ ネ ル ギ ー Kcal	たん ば く 質 g
					主 ^{しよく} に ^{からだ} 体 ^{ちようし} の ^{ととの} 組織 ^{しき} をつくる		主 ^{しよく} に ^{からだ} 体 ^{ちようし} の ^{ととの} 調子 ^{ていし} を整 ^{ととの} える		主 ^{しよく} に ^{からだ} 体 ^{ちようし} の ^{ととの} エネ ^{えん} ル ^る ギ ^ぎ ー ^の になる			
					1群 ^{ぐん} (たんぱく質 ^{たんぱくしつ})	2群 ^{ぐん} (無機質 ^{むけいしつ})	3群 ^{ぐん} (ビタミンA ^{びたみんA})	4群 ^{ぐん} (ビタミンC ^{びたみんC})	5群 ^{ぐん} (炭水化物 ^{たんすいけいぶつ})	6群 ^{ぐん} (脂質 ^{しつ})		
												
3	月	ごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ 大根の煮物 大豆サラダ	豚肉 ちくわ 大豆	牛乳 いわしのカリカリフライ	にんじん さやいんげん	だいこん キャベツ きゅうり	米 砂糖	油	744	27.0		
4	火	ごはん(麦入り) 牛乳 ひじきそばろ のっぺい汁 キャベツの浅漬	豚肉 炒りたまご 鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき	葉ねぎ にんじん	しょうが ごぼう だいこん キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 じゃがいも でんぶん こんにゃく	油	719	27.0		
5	水	ごはん 牛乳 さばの煮つけ もやしとわかめのみそ汁 れんこんの和風マヨネーズ	さば 油揚げ みそ ツナ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	しょうが もやし れんこん	米 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	736	30.1		
6	木	こがた 小型あげパン 牛乳 スパゲッティイタリアン ドレッシングサラダ	きな粉 ベーコン	牛乳	ピーマン トマト にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	パン 砂糖 スパゲッティ	油	701	23.5		
ちやちやもランチ												
7	金	ごはん(麦入り) 牛乳 おやこに 親子煮 あお ふうみ 青じそ風味のこふさいも まつさかあかな 松阪赤菜のごまだれサラダ	鶏肉 たまご ちくわ	牛乳	にんじん 青じそ 松阪赤菜	たまねぎ しいたけ もやし	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも	ごま	716	28.0		
10	月	ごはん(麦入り) 牛乳 かつおのごまがらめ たまごと豆腐のチゲ風 もやしのナムル	かつお たまご 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら ほうれんそう	はくさい はくさいキムチ もやし	米 麦 砂糖 でんぶん はるさめ	油 ごま ごま油	820	40.6		
12	水	ごはん(麦入り) 牛乳 鶏肉のからあげ ワンタンスープ 中華風和え物	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん にら	たまねぎ しょうが もやし キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 でんぶん 砂糖 ワンタン皮	油 ごま油 ごま	794	28.3		
13	木	コッペパン 牛乳 マカロニグラタン カレーポトフ チンゲンサイとツナのレモン和え	鶏肉 ウインナー ツナ	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん キャベツ レモン	パン マカロニ バター ベシャメルソース パン粉 じゃがいも 砂糖		747	33.4		
14	金	ごはん 牛乳 赤魚の塩焼き じゃがいものそぼろ煮 なばなの磯マヨ和え	赤魚 豚肉 ちくわ	牛乳 味付けもみのり	にんじん さやいんげん なばな	たまねぎ キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ	709	29.2		
17	月	ごはん 牛乳 厚揚げのごまだれ たけしろう汁 キャベツの塩昆布和え	生揚げ 鮭 みそ	牛乳 塩昆布	にんじん 葉ねぎ	しょうが だいこん たまねぎ キャベツ とうもろこし	米 砂糖 でんぶん じゃがいも	ごま	709	28.7		
18	火	ごはん(麦入り) 牛乳 かき揚げ かきたま汁 白菜のしそ和え	ちくわ 豆腐 たまご	牛乳 ひじき	にんじん 葉ねぎ しそ	ごぼう たまねぎ えのきたけ はくさい きゅうり	米 麦 でんぶら粉 でんぶん	油	711	21.7		
19	水	ごもく 五目ごはん(麦入り) 牛乳 ちくわのカレーマヨ焼き 大根のそぼろあん	ツナ 油揚げ ちくわ 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん	しいたけ だいこん しょうが	米 麦 砂糖 でんぶん こんにゃく	ノンエッグマヨネーズ 油	737	28.5		
20	木	コッペパン 牛乳 ハニーガーリックチキン コーンスープ ツナマヨサラダ	鶏肉 ベーコン ツナ	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	パン 砂糖 はちみつ 米粉 じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	743	37.8		
21	金	ごはん 牛乳 しいらの甘酢あんかけ 野菜の千切り炒め キャベツとたくあんのごま和え	しいら 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ もやし キャベツ たくあん	米 でんぶん 砂糖	油 ごま	714	30.6		
25	火	ポークカレーライス(麦入り) 牛乳 こごかない 小魚入りフライビーンズ フレンチサラダ	豚肉 大豆	牛乳 しらす干し	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 じゃがいも カレールウ でんぶん	油	840	30.2		
わ 食 の ひ												
26	水	ごはん 牛乳 なっとう 納豆みそ かんたき 小松菜のおかか和え	納豆 豚肉 みそ うずら卵 ころてん 花かつお	牛乳	にんじん こまつな	だいこん もやし	米 砂糖 さといも こんにゃく	油	721	28.1		
27	木	コッペパン 牛乳 ホキの粒コーン焼き 白菜のクリーム煮 ブロッコリーサラダ	ホキ 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	しょうが はくさい とうもろこし たまねぎ だいこん	パン 砂糖 ベシャメルソース	ノンエッグマヨネーズ 油	730	35.8		
28	金	ごはん(麦入り) 牛乳 さわらの米粉揚げ じゃがいもの白みそ汁 もやしと油揚げのごま酢和え ワインゼリー	さわら みそ 油揚げ	牛乳 あおさこ	葉ねぎ にんじん	しょうが だいこん たまねぎ もやし キャベツ	米 麦 砂糖 米粉 ゼリー じゃがいも	油 ごま	793	29.0		

※材料等の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

学校給食の食材については、松阪市のホームページ(<https://www.city.matsusaka.mie.jp>)にて公表しています。