



2024年度 2月学校給食献立表

まつさかしほくぶがっこうきゅうしよく
松阪市北部学校給食センター
ちゅうがっこう
中学校(たけっぴーランチ)

にち 日	ようび 曜日	こ ん だ て め い 献 立 名	食 品 名			基 準 量		
			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)	
3	月	和食の日(節分の行事食です。いわしに大豆を食べて、1年の健康を願ひましょう。)						
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ごもくにまめ いわしのあげに もやしのいそあえ	ぎゅうにゅう、いわし、 だいず、さつまあげ、 こんぶ、のり	もやし、ごぼう、しょうが にんじん、しいたけ	こめ、むぎ、かたくりこ、 あぶら、さとう、ごま こんにゃく	774	30.8
4	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	マーボーどうふ やさいとわかめのあえもの	ぎゅうにゅう、とうふ、 ぶたにく、みそ、ちくわ わかめ	たまねぎ、にんじん、しいたけ にんにく、しょうが、もやし チンゲンサイ、きゅうり、ねぎ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ	743	31.1
5	水	バーガーパン ぎゅうにゅう	てづくりとうふいりハンバーグ そえキャベツ たまごとコーンのスープ	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、 ぶたにく、とうふ、 ベーコン、たまご	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、とうもろこし	パン、パンこ、さとう、 かたくりこ	734	34.5
6	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	みそおでん ししゃもフライ はくさいのおかかあえ	ぎゅうにゅう、ころてん、 あつあげ、みそ、ししゃも かつおぶし	だいこん、にんじん はくさい	こめ、むぎ、こんにゃく、 さとう、あぶら	737	28.1
7	金	<フィリピン料理>ギニーリンは、ひき肉とトマトなどの野菜を炒めて煮込んだ、フィリピンの家庭料理です。						
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ギニーリン マカロニサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく ツナ	たまねぎ、にんじん トマト、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、にんにく	こめ、むぎ、あぶら、さとう じゃがいも、マカロニ、 ノンエッグマヨネーズ	755	24.4
10	月	ちやちやもランチ(松阪の海でとれた黒のりの「手巻きのり」です。納豆みそときゅうりをまいて食べましょう。)						
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	なつとうみそ きゅうり てまきのり ごもくじる	ぎゅうにゅう、ぶたにく なつとう、みそ、のり、 とうふ、あぶらあげ	きゅうり、たまねぎ、だいこん、 にんじん、ねぎ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、こんにゃく	736	30.1
12	水	こがたコッペパン ぎゅうにゅう	なばなのクリームペンネ キャベツとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく、 ツナ	たまねぎ、なばな、 にんじん、とうもろこし、 キャベツ、だいこん、セロリ	パン、あぶら、ペンネ、 こむぎこ、バター コート「レッシング」	730	28.1
13	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに ブロッコリーのおかかあえ くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう、さば、みそ、 かつおぶし、くきわかめ、 さつまあげ	ブロッコリー、ごぼう、 にんじん、たけのこ、しょうが	こめ、むぎ、さとう、 こんにゃく、あぶら、 ごま	774	28.9
14	金	<北海道の郷土料理>北海道の名付け親「松浦武四郎」さんにちなんだ、「たけしろう汁」と「十勝風豚丼」です。						
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	たけしろうじる とかちふうぶたどん	ぎゅうにゅう、さけ、 みそ、ぶたにく	ごぼう、とうもろこし、 だいこん、にんじん、 ねぎ、たまねぎ	こめ、むぎ、じゃがいも、 さとう、あぶら、 かたくりこ	715	33.0
17	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	かじきのコーンマヨネーズやき あおのりポテト さつまじる	ぎゅうにゅう、かじき、 あおのり	だいこん、ごぼう、にんじん ねぎ、しょうが、とうもろこし、	こめ、むぎ、さつまいも ノンエッグマヨネーズ、 じゃがいも、こんにゃく	698	27.0
★ 中学校3年生のリクエストメニューです。(18日～26日の6回実施します。) ★								
18	火	むぎいりごはん (小) ぎゅうにゅう	やさいたっぷりラーメン こまつなののりずあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく ツナ、のり	たまねぎ、にんじん、はくさい、 にんにく、しょうが、キャベツ こまつな、とうもろこし、にら	こめ、むぎ、ちゅうかめん、 さとう	703	23.8
19	水	こくとうパン ぎゅうにゅう	マカロニグラタン わふうポトフ	ぎゅうにゅう、とりにく、 チーズ、ウィンナー	たまねぎ、にんじん、しめじ とうもろこし、こまつな、 だいこん	パン、マカロニ、あぶら、 さつまいも	766	33.5
20	木	まつさかうしの あじごはん ぎゅうにゅう	ちくわのあおさあげ はくさいのしそあえ すましじる	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、 かまぼこ、とうふ、わかめ ちくわ、あおさ	にんじん、ごぼう、しめじ、 たまねぎ、ねぎ、はくさい	こめ、あぶら、さとう、 てんぷらこ	725	27.0
21	金	わかめごはん のむヨーグルト	とりにくのからあげ ピリからきゅうり さつまいものしろみそしる	ヨーグルト、わかめ、 とりにく、みそ	きゅうり、だいこん、しょうが 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、 さつまいも	776	28.6
25	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー ひじきとチーズのサラダ 【デザートセレクト】 さつまいもとくりのタルト いちごクレープ・プリン	ぎゅうにゅう、とりにく、 ひじき、チーズ	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、とうもろこし しょうが、にんにく、セロリー	こめ、むぎ、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、 さとう、デザート	747	23.8
26	水	あげパン ぎゅうにゅう	マカロニスー ブロッコリーいり かいそうサラダ	ぎゅうにゅう、きなこ、 ベーコン、ツナ かいそうミックス	たまねぎ、にんじん、 とうもろこし、パセリ、 きゅうり、ブロッコリー	パン、さとう、あぶら、 マカロニ、じゃがいも	712	26.8
27	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	はっぽうさい こざかないりフライ「ベーンズ」	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 いか、うずらたまご、 だいず、こざかな	はくさい、しいたけ たけのこ、にんじん、 たまねぎ、しょうが	こめ、むぎ、あぶら、 かたくりこ、さとう	772	33.7
28	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	たらのおろしがけ ぶたじる	ぎゅうにゅうたら、 ぶたにく、みそ	はくさい、だいこん、 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、さとう	688	29.3