



2024年度 3 月 学 校 給 食 献 立 表

まつ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	ようび 曜日	こ ん だ て め い 献 立 名	食 品 名			基準量(中学年)		
			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(ひな祭りの行事食です。とりそぼろ入りの「ちらし寿司」をいただきます。)						
		とりそぼろ ちらしずし ぎゅうにゅう	あじのたつたあげ かきたまじる 	ぎゅうにゅう,とりにく, あじ,とうふ,わかめ, たまご	にんじん,しいたけ,しょうが, たまねぎ,ねぎ	こめ,さとう,かたくりこ, あぶら	595	26.2
4	火	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,チンゲンサイ,もやし, キャベツ	こめ,むぎ,あぶら,さとう	587	25.3
5	水	コッペパン ぎゅうにゅう	クリームシチュー ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく	たまねぎ,にんじん,ごぼう, とうもろこし,きゅうり	パン,じゃがいも,あぶら, こむぎこ,バター,さとう, ノンエッグマヨネーズ, ごま	567	22.3
6	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ジャンボあげぎょうざ もやしスープ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, ベーコン	たまねぎ,にら,にんにく, しょうが,もやし,にんじん, ねぎ	こめ,むぎ,あぶら, ぎょうざのかわ, かたくりこ	618	21.1
7	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さばのにつけ はくさいのしそあえ だいこんとあつあげの にも	ぎゅうにゅう,さば, ぶたにく,あつあげ	しょうが,はくさい,だいこん, にんじん	こめ,むぎ,さとう	639	26.1
10	月	<タイ料理>「パッドガパオ」は、ひき肉や野菜を炒め、タイのしょうゆやパジルで味つけた料理です。日本では、「ガパオライス」としておなじみです。						
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	パッドガパオ ゲーンチュートタオフ 	ぎゅうにゅう,ぶたにく, とりにく,だいず, ミートボール,とうふ	にんにく,しょうが,にんじん, たまねぎ,ピーマン,しいたけ, はくさい,パプリカ	こめ,むぎ,あぶら,さとう	560	22.7
11	火	ちやちやもランチ(松阪産大豆を使って作られた おいしいとうふが登場します。)						
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	とうふのチゲふう ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, とうふ,みそ,ツナ	はくさい,にんじん,にら, キムチ,ブロッコリー, キャベツ,とうもろこし, にんにく	こめ,むぎ,はるさめ, あぶら	590	25.4
12	水	バーガーパン ぎゅうにゅう	てりやきチキン そえキャベツ ミネストローネ	ぎゅうにゅう, ベーコン,とりにく	キャベツ,セロリー,たまねぎ, にんじん,トマト,にんにく	パン,あぶら,さとう, じゃがいも	582	24.1
13	木	<山梨県の郷土料理>山梨県は 山が多く、米を育てる田んぼが少なかったため、小麦と野菜でおいしくできる「ほうとう」が広まりました。						
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ほうとう ちくわのてんぷら もやしとこまつな のごまあえ 	ぎゅうにゅう,みそ, あぶらあげ,ちくわ	たまねぎ,にんじん,はくさい, しいたけ,かぼちゃ,こまつな, もやし	こめ,むぎ,うどん, てんぷらこ,あぶら, ごま,さとう	586	21.3
14	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	しろみざかなの こがねやき じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう,ホキ, とりにく	にんじん,たまねぎ	こめ,むぎ,あぶら,さとう, ノンエッグマヨネーズ, じゃがいも,こんにゃく,	590	23.6
17	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー だいずいりサラダ ワインゼリー	ぎゅうにゅう,ぶたにく, だいず	しょうが,にんにく,セロリー, たまねぎ,にんじん,キャベツ, きゅうり	こめ,むぎ,あぶら, じゃがいも,こむぎこ, さとう,ワインゼリー	650	22.3

※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。

