



2024年度 3 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)

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(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	746 31.6
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	747 30.5
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	712 27.1
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 もの	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	800 30.7
10	月	<タイ料理>「パッドガパオ」は、ひき肉や野菜を炒め、タイのしょうゆやバ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ー 	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	708 27.5
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	747 31.0
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	722 28.9
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	730 24.3
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,	750 28.5
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	817 26.8
18	火	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	770 24.8
19	水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくの しょうがいため しろみそしる	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あぶらあげ, わかめ, みそ	しょうが, たまねぎ, にんじん, だいこん, ねぎ	こめ, むぎ, あぶら, さとう, じゃがいも	711 30.9

※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。

★ 給食終了日のお知らせ ★

三雲中	3/18(火)
嬉野中	3/19(水)

