

# 〔配布用献立表〕

2020年12月

名張市教育委員会事務局

| 日       | 主食           | 牛乳 | おかず                             | 赤の仲間<br>血や肉になる                                | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                    | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                                                   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         |
|---------|--------------|----|---------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1<br>火  | 麦飯           | ○  | さわらの西京焼き<br>ほうれん草の磯辺あえ<br>のつべい汁 | 牛乳、さわら、白みそ、ミックスみそ、<br>焼きのり、油揚げ                | 麦飯、三温糖、さといも、かたくり粉                   | ほうれんそう、キャベツ、だいこん、に<br>んじん、突きこんにやく、葉ねぎ                                              | 614 kcal<br>26.3 g<br>15.7 g<br>1.6 g |
| 2<br>水  | 鶏ごぼうごはん      | ○  | みそ汁<br>大豆とじゃがいもの甘辛              | 牛乳、鶏もも肉、油揚げ、ミックスみ<br>そ、大豆、かたくちいわし(煮干し)        | 麦飯、油、ごま(いり)、三温糖、かた<br>くり粉、じゃがいも     | ごぼう、しめじ、葉ねぎ、にんじん、た<br>まねぎ、キャベツ                                                     | 678 kcal<br>24.6 g<br>19.9 g<br>2.2 g |
| 3<br>木  | 減量パン<br>焼きそば | ○  | かきたま汁                           | 牛乳、豚もも肉、あおのり、木綿豆腐、<br>鶏卵                      | 減量パン、中華めん(ゆで)、油、かた<br>くり粉           | たまねぎ、にんじん、キャベツ、りよ<br>くとうもやし、しょうが(甘酢漬)、干し<br>椎茸                                     | 619 kcal<br>27.9 g<br>18.0 g<br>2.7 g |
| 4<br>金  | 麦飯           | ○  | いわしのかば焼き風<br>ごまポテト<br>けんちん汁     | 牛乳、まいわし、木綿豆腐                                  | 麦飯、かたくり粉、油、三温糖、じゃ<br>がいも、ごま(いり)、黒ごま | しょうが、ごぼう、にんじん、突きこ<br>んにやく、干し椎茸、葉ねぎ                                                 | 669 kcal<br>24.3 g<br>19.6 g<br>1.9 g |
| 7<br>月  | 白飯           | ○  | 麻婆豆腐<br>大根の中華サラダ                | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、ツ<br>ナ水煮                     | 白飯、油、三温糖、かたくり粉、ごま(い<br>り)、ごま油       | にんにく、しょうが、たまねぎ、葉<br>ねぎ、だいこん、にんじん、ホールコー<br>ン、ほうれんそう                                 | 626 kcal<br>24.8 g<br>18.4 g<br>1.6 g |
| 8<br>火  | 麦飯           | ○  | 鮭のバーベキューソース<br>添え野菜<br>もやしスープ   | 牛乳、しろさけ、ベーコン、木綿豆腐                             | 麦飯、米粉・みえのゆめ、油、三温糖                   | 葉ねぎ、しょうが、にんにく、キャ<br>ベツ、こまつな、にんじん、りよ<br>くとうもやし、チンゲンサイ                               | 617 kcal<br>28.2 g<br>17.0 g<br>2.2 g |
| 9<br>水  | 減量麦飯<br>肉うどん | ○  | れんこんサラダ                         | 牛乳、牛もも肉、豚もも肉、ロースハ<br>ム                        | 麦飯、うどん(ゆで)、マヨネーズ、ご<br>ま(いり)         | たまねぎ、干し椎茸、にんじん、葉<br>ねぎ、れんこん、ブロッコリー、キャ<br>ベツ                                        | 617 kcal<br>22.5 g<br>21.0 g<br>2.0 g |
| 10<br>木 | きなこ揚げパン      | ○  | クリームシチュー<br>サラダ                 | 牛乳、きな粉(大豆)、鶏もも肉、牛乳、<br>クリーム(乳脂肪)              | コッペパン、油、三温糖、じゃがいも、<br>米粉・みえのゆめ      | にんじん、たまねぎ、しめじ、ほう<br>れんそう、キャベツ、こまつな、ホ<br>ールコーン(冷)                                   | 688 kcal<br>22.6 g<br>28.8 g<br>2.2 g |
| 11<br>金 | 麦飯           | ○  | 大根のポリ辛煮<br>おかかあえ<br>りんご         | 牛乳、豚もも肉、厚揚げ、赤みそ、白<br>みそ、かつお節                  | 麦飯、油、三温糖、ごま油                        | しょうが、板こんにやく、だいこん、<br>にんじん、キャベツ、ほうれんそう、<br>りよ<br>くとうもやし、りんご                         | 626 kcal<br>23.3 g<br>17.1 g<br>1.5 g |
| 14<br>月 | 白飯           | ○  | 酢豚<br>白菜スープ                     | 牛乳、豚もも肉、厚揚げ、ベーコン                              | 白飯、かたくり粉、油、三温糖                      | しょうが、にんじん、たまねぎ、た<br>けのこ(ゆで)、ピーマン、はくさい、こ<br>まつな                                     | 632 kcal<br>22.4 g<br>19.9 g<br>1.8 g |
| 15<br>火 | カレーライス       | ○  | 切干大根のサラダ                        | 牛乳、豚もも肉、牛もも肉、ツナ水<br>煮                         | 麦飯、油、じゃがいも、薄力粉、三<br>温糖              | しょうが、にんにく、たまねぎ、に<br>んじん、切干しだいこん、キャベツ、<br>こまつな                                      | 678 kcal<br>21.6 g<br>19.4 g<br>2.2 g |
| 16<br>水 | 麦飯           | ○  | おでん風煮<br>しらすあえ                  | 牛乳、牛すじ、厚揚げ、さつま揚げ、<br>うずら卵水煮、カット昆布、ちりめん<br>じゃこ | 麦飯、じゃがいも、三温糖                        | だいこん、板こんにやく、キャベツ、<br>にんじん、りよ<br>くとうもやし                                             | 624 kcal<br>26.5 g<br>16.1 g<br>1.8 g |
| 17<br>木 | スライスパン       | ○  | 豆腐入りハンバーグ<br>ポイルキャベツ<br>きのこスープ  | 牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、<br>ベーコン                    | スライスパン、パン粉(乾燥)、三温糖、<br>油            | たまねぎ、キャベツ、にんじん、えの<br>き<br>たけ、生しいたけ(菌床栽培、生)、し<br>めじ                                 | 617 kcal<br>26.8 g<br>24.4 g<br>2.9 g |
| 18<br>金 | 麦飯           | ○  | 熊野地鶏とじゃが芋の煮物<br>なめたけあえ          | 牛乳、鶏もも肉、鶏若鶏肉胸(皮なし)、<br>厚揚げ、焼き竹輪               | 麦飯、油、じゃがいも、三温糖                      | たまねぎ、突きこんにやく、にんじん、<br>さやいんげん(ゆで)、キャベツ、り<br>よ<br>くとうもやし、ほうれんそう、えの<br>き<br>たけ(味付け瓶詰) | 639 kcal<br>27.1 g<br>15.7 g<br>1.3 g |
| 21<br>月 | 白飯           | ○  | かぼちゃのそぼろ煮<br>小松菜のかみかみ和え<br>みかん  | 牛乳、厚揚げ、鶏ひき肉、いか 短冊                             | 白飯、油、三温糖、かたくり粉、ごま(い<br>り)、ごま油       | 西洋かぼちゃ、にんじん、しょうが、<br>さ<br>やいんげん、こまつな、りよ<br>くとうもやし、切干しだいこん、にんにく、温州<br>蜜柑(厚生、生)      | 625 kcal<br>20.6 g<br>14.4 g<br>1.1 g |
| 22<br>火 | 麦飯           | ○  | さばの竜田揚げ<br>ゆかりあえ<br>とろろ昆布汁      | 牛乳、まさば、木綿豆腐、削り昆布                              | 麦飯、かたくり粉、油                          | しょうが、キャベツ、りよ<br>くとうもやし、たまねぎ、にんじん、こ<br>まつな                                          | 673 kcal<br>25.8 g<br>23.2 g<br>1.6 g |

\*学校行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。

◇安全性を考えた材料を使用し、なるべく無添加、低添加の食品を使用しています。

◇地場産物の活用に取り組んでいます。

パ リ ッ 子 給 食 : 指定した野菜は「名張産」を使用します。

みえ地物一番給食の日 : 第三日曜日の前後2週間の間で設定します。この日は、「名張産」「三重県産」の食材をできるだけ使用するようにします。

みえの畜水産物 : 新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、需要が減少している三重県産畜水産物を学校給食に提供していただける三重県の事業です。

学校給食活用促進事業 18日に「熊野地鶏」を予定しています。