

〔配布用献立表〕

2021年 2月

名張市教育委員会事務局

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
1月	白飯	○	五目うま煮 しらすあえ いちご	牛乳、鶏もも肉、がんもどき、ちりめんじゃこ	白飯、油、じゃがいも、三温糖	にんじん、たまねぎ、板こんにやく、さやいんげん(ゆで)、キャベツ、こまつな、りょくとうもやし、いちご M	616 kcal 22.4 g 15.7 g 1.5 g
2火	麦飯	○	いわしのかば焼き風 昆布和え なめこ汁 福豆	牛乳、まいわし、塩昆布、カットわかめ、ミックスみそ、福豆	麦飯、かたくり粉、油、三温糖、ごま(いり)	しょうが、キャベツ、こまつな、にんじん、なめこ、だいこん、葉ねぎ	635 kcal 25.0 g 18.7 g 2.1 g
3水	カレーライス	○	ひじきサラダ	牛乳、豚もも肉、牛もも肉、ロースハム、干ひじき(スライス、乾)	麦飯、油、じゃがいも、薄力粉	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ホールコーン、こまつな	684 kcal 21.6 g 20.2 g 2.3 g
4木	減量パン 焼きそば	○	ワカユスープ	牛乳、豚もも肉、あおのり、木綿豆腐、鶏卵、カットわかめ	減量パン、中華めん(ゆで)、油、かたくり粉、ごま油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、しょうが(甘酢漬)、干し椎茸、葉ねぎ	629 kcal 28.2 g 18.7 g 2.8 g
5金	麦飯	○	えびと豆腐のうまに 切干大根とツナの和え物	牛乳、しばえび、焼き豆腐、ツナ水煮	麦飯、油、三温糖、かたくり粉、ごま(いり)	しょうが、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、切干しだいこん、はくさい、きょうな	615 kcal 27.9 g 15.5 g 1.7 g
8月	白飯	○	さわらの照り焼き キャベツの浅漬け かす汁	牛乳、さわら、油揚げ、豚もも肉、ミックスみそ	白飯、三温糖、かたくり粉、ごま(いり)	キャベツ、きょうな、だいこん、にんじん、しめじ、突きこんにやく、葉ねぎ	611 kcal 27.9 g 17.0 g 2.0 g
9火	麦飯 【バリっ子給食：大根・なばな】	○	大根のピリ辛煮 なばなの和え物	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、赤みそ、白みそ、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、にんじん、なばな、はくさい、りょくとうもやし	623 kcal 24.6 g 18.1 g 1.5 g
10水	麦飯	○	八宝菜 大豆とじゃこの甘辛	牛乳、豚もも肉、しばえび、いか 短冊、うずら卵水煮、大豆、かたくちいわし(煮干し)	麦飯、油、かたくり粉、三温糖	しょうが、キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、チンゲンサイ、干し椎茸	682 kcal 31.1 g 19.2 g 1.5 g
12金	減量麦飯 キムチラーメン	○	マヨネーズあえ	牛乳、豚もも肉、ロースハム	麦飯、中華めん(ゆで)、油、マヨネーズ、ごま(いり)	しょうが、にんにく、まこも、干し椎茸、にんじん、はくさい(キムチ漬け)、りょくとうもやし、にら、キャベツ、こまつな、ホールコーン(冷)	639 kcal 23.3 g 20.1 g 2.1 g
15月	白飯 【バリっ子給食：なばな】	○	高野豆腐の卵とじ ねりごま和え	牛乳、凍り豆腐、鶏もも肉、鶏卵、焼き竹輪	白飯、三温糖、かたくり粉、ねりごま、ごま(いり)	にんじん、干し椎茸、たまねぎ、きょうな、キャベツ、りょくとうもやし、なばな	625 kcal 25.1 g 17.9 g 1.5 g
16火	麦飯	○	焼きししゃも 磯辺和え のっぺい煮	牛乳、ししゃも(生干し)、焼きのり、厚揚げ	麦飯、さといも、三温糖	ほうれんそう、キャベツ、りょくとうもやし、だいこん、にんじん、板こんにやく	605 kcal 26.9 g 15.7 g 1.4 g
17水	伊賀牛丼 【みえの畜水産物 学校給食活用促進事業】	○	信田和え もずくのすまし汁	牛乳、牛もも肉、油揚げ、もずく(塩蔵、塩抜き)	麦飯、油、三温糖	たまねぎ、しらたき、葉ねぎ、はくさい、にんじん、りょくとうもやし、えのきたけ	616 kcal 22.1 g 17.1 g 1.9 g
18木	ツナボテサンド 【みえ地物一番給食の日】	○	ポトフ	牛乳、ツナ水煮、ウィンナー、大豆	スライスパン、じゃがいも、マヨネーズ	キャベツ、にんじん、ホールコーン(冷)、かぶ、たまねぎ、ブロッコリー	615 kcal 23.4 g 23.5 g 2.5 g
19金	麦飯 【みえ地物一番給食の日】	○	いかのかりん揚げ 即席漬け 里いもの味噌汁	牛乳、いか、厚揚げ、ミックスみそ	麦飯、米粉・みえのゆめ、油、さといも	しょうが、はくさい、にんじん、大根(たくあん塩漬)、たまねぎ、葉ねぎ	644 kcal 26.5 g 17.3 g 2.6 g
22月	白飯	○	おでん風煮 小松菜ともやしの和え物	牛乳、牛すじ、厚揚げ、さつま揚げ、うずら卵水煮、カット昆布	白飯、じゃがいも、三温糖、ごま(いり)、ごま油	だいこん、板こんにやく、こまつな、りょくとうもやし、にんじん、切干しだいこん	615 kcal 25.5 g 16.6 g 1.9 g
24水	減量麦飯 ほうとう	○	野菜炒め デコボン	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、ミックスみそ、豚もも肉	麦飯、ほうとう、油	西洋かぼちゃ、ごぼう、にんじん、はくさい、干し椎茸、葉ねぎ、キャベツ、りょくとうもやし、デコボン	614 kcal 22.2 g 17.2 g 2.0 g
25木	黒糖パン	○	白菜と肉団子のスープ煮 フライドポテト	牛乳、鶏ひき肉、大豆	黒糖パン、かたくり粉、じゃがいも、油	しょうが、葉ねぎ、はくさい、たまねぎ、にんじん	659 kcal 23.3 g 22.9 g 2.2 g
26金	麦飯	○	麻婆豆腐 パンサンスウ	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、ロースハム	麦飯、油、三温糖、かたくり粉、はるさめ(乾)、ごま(いり)、ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、葉ねぎ、りょくとうもやし、キャベツ、にんじん	648 kcal 25.0 g 18.6 g 1.8 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。

バリっ子給食：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 17日に「伊賀牛」を予定しています。