

〔配布用献立表〕

2024年 1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
10 水	麦飯	○	麻婆豆腐 ハンサンスウ	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、ほうれんそう、 キャベツ、にんじん	627 kcal 26.2 g 19.9 g 1.7 g
11 木	ミルクパン	○	チリコンカーン フライドポテト	牛乳、豚もも肉、大豆、いんげんまめ (乾)	ミルクパン、油、じゃがいも	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじ ん、エリンギ、さやいんげん(ゆで)、 ホールトマト	599 kcal 23.2 g 25.4 g 2.2 g
12 金	麦飯	○	さばのしょうが煮 おひたし 大根の味噌汁	牛乳、まさば、厚揚げ、ミックスみそ	麦飯、三温糖、ごま(いり)	しょうが、キャベツ、にんじん、りょく とうもやし、こまつな、だいこん、突き こんにやく、しめじ、だいこん葉	599 kcal 26.9 g 19.8 g 2.2 g
15 月	白飯	○	肉じゃが なます ごま田作り	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、厚揚げ、か たくちいわし(田作り)	白飯、油、じゃがいも、三温糖、ごま(い り)	たまねぎ、突きこんにやく、にんじん、 さやいんげん(ゆで)、だいこん	593 kcal 25.1 g 15.6 g 1.1 g
16 火	れんこんごはん	○	黒豆 名張の雑煮	牛乳、鶏ひき肉、大豆全粒(国産、黒、 乾)、木綿豆腐、ミックスみそ	麦飯、油、三温糖、もち、さといも	れんこん、しょうが、葉ねぎ、だいこ ん、京人参	646 kcal 24.8 g 15.5 g 2.3 g
17 水	麦飯 【バリっ子給食：なばな】	○	厚揚げのピリ辛煮 なばなの和え物 りんご	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、赤みそ、白み そ、焼き竹輪	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、キャベツ、りょくとう もやし、りんご(皮つき、生)	606 kcal 24.4 g 17.4 g 1.8 g
18 木	減量パン スパゲティミートソース 【みえ地物一番給食の日】	○	ごぼうサラダ	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、まぐろ缶詰 (油漬フルライト)	減量パン、スパゲティ(麺)、油、ノ ンエッグマヨネーズ	にんじん、たまねぎ、にんにく、エリン ギ、ホールトマト、ごぼう、キャベツ、 こまつな	593 kcal 25.1 g 24.6 g 2.4 g
19 金	麦飯 【バリっ子給食：ほうれん草】 【みえ地物一番給食の日】	○	わかさぎの唐揚げ ほうれん草の磯辺あえ 豚汁	牛乳、わかさぎ、焼きのり、豚もも肉、 油揚げ、ミックスみそ	麦飯、かたくり粉、米粉、油、さといも	ほうれんそう、キャベツ、ごぼう、だい こん、突きこんにやく、にんじん、葉ね ぎ	590 kcal 24.3 g 17.3 g 2.1 g
22 月	白飯 【バリっ子給食：大根】	○	大根のそぼろ煮 じゃがいもきんぴら	牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、豚もも肉	白飯、油、三温糖、かたくり粉、じゃが いも、ごま(いり)	だいこん、にんじん、しょうが、だいこ ん葉、突きこんにやく、さやいんげん (ゆで)	611 kcal 23.3 g 20.4 g 1.1 g
23 火	元気100倍チャーハン	○	はるさめスープ みかん	牛乳、牛もも肉、鶏卵、ベーコン、木綿 豆腐	麦飯、油、三温糖、ごま油、はるさめ (乾)	にんにく、にんじん、たまねぎ、生しい たけ(菌床栽培、生)、乾燥カリカリ 梅、葉ねぎ、キャベツ、こまつな、しょ うが、温州蜜柑(早生、生)	630 kcal 21.9 g 20.6 g 2.9 g
24 水	麦飯	○	鮭の塩焼き ひのな漬け すいとん	牛乳、塩ざけ、鶏もも肉、厚揚げ	麦飯、ごま(いり)、薄力粉、白玉粉	ひのな(甘酢漬)、はくさい、だいこん、 にんじん、こまつな	612 kcal 27.7 g 17.2 g 2.3 g
25 木	きなこ揚げパン	○	クリームシチュー はくさいサラダ	牛乳、きな粉(大豆)、鶏もも肉、ベー コン、牛乳、クリーム(乳脂肪)、ツナ水 煮	コッペパン、油、三温糖、じゃがいも、 米粉・みえのゆめ	にんじん、たまねぎ、しめじ、ほうれん そう、はくさい、だいこん、こまつな、 ホールコーン	632 kcal 23.0 g 29.8 g 2.3 g
26 金	麦飯	○	おでん風煮 ねりごま和え	牛乳、牛すじ、厚揚げ、さつま揚げ、う ずら卵水煮、カット昆布	麦飯、じゃがいも、三温糖、ねりごま、 ごま(いり)	だいこん、板こんにやく、キャベツ、ほ うれんそう、りょくとうもやし、にん じん	588 kcal 25.0 g 16.8 g 1.7 g
29 月	白飯	○	チキンステーキ ゆで野菜 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、油揚げ、 カットわかめ、ミックスみそ	白飯、三温糖	しょうが、にんにく、キャベツ、プロッ コリー、にんじん、たまねぎ、えのきた け	609 kcal 28.6 g 20.7 g 2.6 g
30 火	カレーライス	○	ひじきサラダ	牛乳、豚もも肉、大豆、ツナ水煮、干ひ じき(ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ、乾)	麦飯、油、じゃがいも、薄力粉、三温糖	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	626 kcal 21.4 g 18.3 g 2.2 g
31 水	減量麦飯 あんかけ焼きそば	○	花野菜のサラダ	牛乳、豚もも肉、しばえび、いか、短 冊、うずら卵水煮、ロースハム	麦飯、焼きそば麺(ゆで)、油、かたくり 粉、ノンエッグマヨネーズ	しょうが、にんじん、たけのこ(水煮缶 詰)、りょくとうもやし、たまねぎ、は くさい、チンゲンサイ、干し椎茸、カリ フラワー、プロッコリー、キャベツ	672 kcal 27.6 g 24.3 g 2.2 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。

◆1月24日から1月30日は全国学校給食週間です。24日の献立は、学校給食が始まった時に出品された「鮭の塩焼き」と、戦争で食べる物が不足していた昭和17年ごろに出された「すいとん」です。