

〔配布用献立表〕

2024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 木	コッペパン	○	ポイルウィンナー ゆで野菜 冬野菜のポトフ	牛乳、フランクフルト、鶏もも肉	コッペパン、じゃがいも	キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、だいこん、ブロッコリー	559 kcal 24.8 g 25.0 g 2.8 g
2 金	麦飯	○	いわしのかば焼き風 ゆかりあえ 大根の味噌汁 福豆	牛乳、まいわし、厚揚げ、ミックスみそ、福豆	麦飯、かたくり粉、油、三温糖	しょうが、キャベツ、だいこん、突きこんにゃく、しめじ、葉ねぎ	621 kcal 26.2 g 20.5 g 1.9 g
5 月	白飯	○	チャプチェ 白菜スープ	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、ベーコン、木綿豆腐	白飯、油、はるさめ(乾)、ごま(いり)、三温糖、ごま油	にんにく、干し椎茸、たまねぎ、にんじん、にら、たけのこ、りょくとうもやし、はくさい、しょうが、こまつな	600 kcal 21.0 g 18.8 g 1.9 g
6 火	鶏ごぼろごはん	○	ねりごま和え みそ汁	牛乳、鶏もも肉、焼き竹輪、厚揚げ、ミックスみそ	麦飯、油、三温糖、ねりごま、ごま(いり)、じゃがいも	ごぼう、しめじ、葉ねぎ、キャベツ、ほうれんそう、りょくとうもやし、にんじん、たまねぎ、突きこんにゃく	581 kcal 21.8 g 16.0 g 2.3 g
7 水	麦飯 【★名張産野菜 (無農薬・無化学肥料栽培) ：こまつな】	○	さわらの西京焼き 小松菜のおひたし ひじきの煮物	牛乳、さわら、白みそ、ミックスみそ、豚もも肉、干ひじき(アヲシ釜、乾)、大豆	麦飯、三温糖、油、じゃがいも、黒砂糖	キャベツ、こまつな、にんじん、突きこんにゃく、れんこん、さやいんげん(ゆで)	612 kcal 28.3 g 16.1 g 1.6 g
8 木	減量パン ペンネクリームソース	○	ツナサラダ	牛乳、鶏もも肉、牛乳、クリーム(乳脂肪)、まぐろ缶詰(油漬フレーク)	減量パン、マカロニ・スパゲッティ、油、米粉・みえのゆめ	セロリー、たまねぎ、エリンギ、ぶなしめじ、ほうれんそう、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ホールコーン	566 kcal 24.5 g 20.8 g 1.7 g
9 金	麦飯	○	鶏肉の甘酢炒め はるさめスープ	牛乳、鶏もも肉、うずら卵水煮、ベーコン、木綿豆腐	麦飯、かたくり粉、油、三温糖、ごま油、はるさめ(乾)	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、しめじ、キャベツ、こまつな	682 kcal 25.0 g 25.5 g 2.5 g
13 火	チキンカレー	○	大根サラダ	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮、カットわかめ	麦飯、油、じゃがいも、薄力粉、ごま(いり)、三温糖	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、だいこん、ホールコーン、ほうれんそう	625 kcal 20.3 g 18.9 g 2.3 g
14 水	麦飯	○	鯖の塩焼き ごま和え 具だくさん味噌汁	牛乳、さば加工品(塩さば)、木綿豆腐、ミックスみそ	麦飯、ごま(いり)	キャベツ、ほうれんそう、りょくとうもやし、にんじん、だいこん、突きこんにゃく、しめじ、葉ねぎ	605 kcal 29.2 g 20.3 g 2.4 g
15 木	黒糖パン	○	白菜と肉団子のスープ煮 大豆とさつまいもの甘辛	牛乳、鶏ひき肉、大豆	黒糖パン、かたくり粉、油、さつまいも、三温糖	しょうが、葉ねぎ、はくさい、たまねぎ、にんじん	553 kcal 22.0 g 21.6 g 1.9 g
16 金	麦飯	○	高野豆腐の卵とじ こんにゃくのきんぴら デコボン	牛乳、凍り豆腐、鶏もも肉、鶏卵、豚もも肉	麦飯、三温糖、かたくり粉、油、じゃがいも、ごま(いり)	にんじん、干し椎茸、たまねぎ、こまつな、しょうが、突きこんにゃく、さやいんげん(ゆで)、デコボン	627 kcal 23.9 g 18.0 g 1.4 g
19 月	白飯	○	肉豆腐 なばなの磯辺あえ いちご	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、焼き豆腐、焼きのり	白飯、油、三温糖	にんじん、たまねぎ、ごぼう、干し椎茸、しらたき、葉ねぎ、なばな、キャベツ、りょくとうもやし、いちご	601 kcal 25.5 g 17.9 g 1.4 g
20 火	麦飯	○	みそかけおでん風煮 小松菜のかみかみあえ	牛乳、鶏もも肉、厚揚げ、焼き竹輪、うずら卵水煮、赤みそ、いか	麦飯、じゃがいも、三温糖、油、ごま(いり)	だいこん、板こんにゃく、こまつな、りょくとうもやし、にんじん、切干しだいこん、にんにく	635 kcal 26.0 g 18.7 g 2.6 g
21 水	麦飯	○	ししゃものお好み揚げ 昆布和え 豆腐のすまし汁	牛乳、ししゃも(生干し)、あおのり、塩昆布、木綿豆腐	麦飯、黒ごま、薄力粉、かたくり粉、油	しょうが(酢漬)、キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、葉ねぎ	595 kcal 24.7 g 18.9 g 1.7 g
22 木	ドライカレーサンド	○	ブロッコリーサラダ かたやき	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ひきわり大豆【三重県産】	スライスパン、油、三温糖、パン粉(乾燥)、さつまいも、ノンエッグマヨネーズ	にんにく、にんじん、たまねぎ、エリンギ、ブロッコリー、キャベツ	621 kcal 26.2 g 23.8 g 2.2 g
26 月	白飯	○	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	白飯、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	616 kcal 26.0 g 19.8 g 1.7 g
27 火	チリコンカーン風	○	フレンチサラダ	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、大豆、ロースハム	麦飯、油、三温糖	にんにく、にんじん、たまねぎ、ホールトマト、キャベツ、切干しだいこん、ホールコーン	639 kcal 25.4 g 21.1 g 1.2 g
28 水	減量麦飯 焼きうどん	○	かきたま汁	牛乳、豚もも肉、いか、かつお節、木綿豆腐、鶏卵	麦飯、うどん(ゆで)、油、かたくり粉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、干し椎茸、葉ねぎ	574 kcal 27.6 g 16.9 g 2.0 g
29 木	コッペパン	○	ビーフシチュー ひじきサラダ	牛乳、牛もも肉、豚もも肉、大豆、ロースハム、干ひじき(アヲシ釜、乾)	コッペパン、油、じゃがいも、薄力粉、三温糖	にんじん、たまねぎ、しめじ、ホールトマト、キャベツ、ホールコーン、こまつな	565 kcal 23.1 g 22.3 g 2.6 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。

バ 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。

★名張産野菜(無農薬・無化学肥料栽培)をとり入れた給食 : 7日「小松菜のおひたし」のこまつなは、環境に配慮した栽培方法で作られた名張産を使用します。

名張市が進めている有機農業産地づくり推進事業の中で、学校給食において試行導入するもので、今回使用する食材に係る費用は名張市が負担します。