

〔配布用献立表〕

2023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 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 金	麦飯 【★名産野菜 (無農薬・無化学肥料栽培) :こまつな】	○	さわらの西京焼き おひたし のっぺい煮	牛乳, さわら, 白みそ, ミックスみそ, 厚揚げ, 焼き竹輪	麦飯, 三温糖, さといも	キャベツ, りよくとうもやし, こまつ な, だいこん, にんじん, 板こんにゃ く, さやいんげん(ゆで)	606 kcal 28.7 g 16.9 g 1.6 g
4 月	白飯 【バリっ子給食:大根】	○	麻婆豆腐 大根の中華サラダ りんご	牛乳, 木綿豆腐, 豚ひき肉, 赤みそ, ツ ナ水煮	白飯, 油, 三温糖, かたくり粉, ごま(い り), ごま油	にんにく, しょうが, たまねぎ, 葉ね ぎ, だいこん, ホールコーン, ほうれん そう, りんご(皮つき, 生)	618 kcal 26.0 g 19.7 g 1.5 g
5 火	チキンライス	○	白菜のクリームスープ	牛乳, 鶏もも肉, ベーコン, 大豆, 牛乳	麦飯, 油, 米粉・みえのゆめ, 有塩パ ター	エリンギ, たまねぎ, にんじん, グリン ピース(ゆで), しめじ, はくさい, ほう れんそう	621 kcal 21.5 g 19.4 g 1.8 g
6 水	麦飯	○	鯖の塩焼き 即席漬け 具だくさん味噌汁	牛乳, さば加工品(塩さば), 塩昆布, 油 揚げ, 木綿豆腐, ミックスみそ	麦飯	キャベツ, こまつな, だいこん, にんじ ん, 突きこんにゃく, 葉ねぎ	615 kcal 30.0 g 21.6 g 2.4 g
7 木	きなこ揚げパン	○	冬野菜のポトフ 野菜炒め	牛乳, きな粉(大豆), ウィンナー, 豚 もも肉	コッペパン, 油, 三温糖, じゃがいも	にんじん, たまねぎ, だいこん, プロ ッコーリ, しょうが, こまつな, キャベ ツ, ホールコーン(冷)	619 kcal 22.8 g 29.3 g 2.6 g
8 金	減量麦飯 五目あんかけうどん	○	れんこんサラダ	牛乳, 鶏もも肉, 油揚げ, ロースハム	麦飯, うどん(ゆで), 油, かたくり粉, ノンエッグマヨネーズ, ごま(いり)	たまねぎ, にんじん, 干し椎茸, はくさ い, ほうれんそう, れんこん, プロ ッコーリ, キャベツ	606 kcal 22.3 g 22.9 g 2.1 g
11 月	白飯 【★名産野菜 (無農薬・無化学肥料栽培) :さつまいも】	○	ちゃんこ鍋風 大学芋	牛乳, 鶏ひき肉, 油揚げ, 焼き豆腐	白飯, かたくり粉, さつまいも, 油, 三 温糖, 黒ごま	しょうが, はくさい, ごぼう, だい こん, にんじん, こまつな	636 kcal 21.6 g 17.5 g 1.4 g
12 火	カレーライス 【バリっ子給食:白菜】	○	はくさいサラダ	牛乳, 豚もも肉, 牛もも肉, ロースハム	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, はくさい, こまつな, ホールコーン	633 kcal 20.8 g 19.8 g 2.2 g
13 水	麦飯 【バリっ子給食:大根】	○	おでん風煮 しらすあえ	牛乳, 牛すじ, 厚揚げ, さつまいも, う ずら卵水煮, カット昆布, ちりめん じゃこ	麦飯, じゃがいも, 三温糖	だいこん, 板こんにゃく, キャベツ, ほう れんそう, にんじん, りよくとうも やし	585 kcal 27.2 g 15.8 g 1.8 g
14 木	減量パン スパゲティナポリタン 【バリっ子給食:プロッコリー】 【みえ地物一番給食の日】	○	プロッコリーサラダ	牛乳, ウィンナー, いか 短冊, いんげ んまめ(乾)	減量パン, スパゲッティ(麺), オリ ブ油, さつまいも, ノンエッグマヨ ネーズ	たまねぎ, にんにく, エリンギ, ホール トマト, ビーマン, プロッコリー, キャ ベツ, にんじん	590 kcal 23.1 g 23.0 g 2.4 g
15 金	麦飯 【みえ地物一番給食の日】	○	わかさぎののり塩唐揚げ 野菜ソテー 豚汁	牛乳, わかさぎ, あおのり, 豚もも肉, 油揚げ, ミックスみそ	麦飯, 米粉・みえのゆめ, 油, さといも	キャベツ, にんじん, ほうれんそう, ご ぼう, だいこん, 突きこんにゃく, 葉 ねぎ	603 kcal 24.3 g 18.8 g 2.2 g
18 月	白飯	○	すき焼き風煮 ほうれん草とひじきのあえもの	牛乳, 牛もも肉, 豚もも肉, 焼き豆腐, 干ひじき(ステン皿釜, 乾), まぐろ缶詰 (油漬7-ｸﾞﾗｲﾄ)	白飯, 油, おつゆふ・豆ふ, 三温糖	たまねぎ, にんじん, しらたき, はくさ い, ねぎ, ほうれんそう, キャベツ, りよくとうもやし	593 kcal 25.3 g 18.4 g 1.6 g
19 火	麦飯	○	かぼちゃのそぼろ煮 ねりごま和え みかん	牛乳, 厚揚げ, 鶏ひき肉, 焼き竹輪	麦飯, 油, 三温糖, かたくり粉, ねりご ま, ごま(いり)	西洋かぼちゃ, にんじん, しょうが, キャベツ, ほうれんそう, りよくとう もやし, 温州蜜柑(早生, 生)	618 kcal 21.6 g 16.0 g 1.1 g
20 水	麦飯	○	高野豆腐と青菜の卵とじ じゃがいもきんぴら	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, はくさい, こまつ な, 突きこんにゃく, さやいんげん(ゆ で)	604 kcal 24.2 g 18.0 g 1.3 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「名産産」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、「名産産」「三重県産」の食材をできるだけ使用するようにします。

★名産産野菜(無農薬・無化学肥料栽培)をとり入れた給食:1日「おひたし」のこまつな、11日「大学芋」のさつまいもは、環境に配慮した栽培方法で作られた名産産を使用します。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。