



平成31年1月 学校給食献立予定表(小学校)

津山市立戸島学校食育センター



ひづけ 日付	献立名	エネルギー (kcal) タンパク(g)	おもなざいりょう						
			エネルギーのもとになる		からだづく 体を作るもとになる		からだちようし との 体の調子を整える		
8 (火)	【七草献立】 ごはん 牛乳 手作り七草ふりかけ たらの甘酢あんかけ 白ねぎのみそ汁	589 26.4	米 さとう じゃがいも	米ぬか油 でんぷん	牛乳 みそ かつおけずり たら	たまねぎ しめじ しょうが ながねぎ	にんじん きぬさや だいこん せり だいこんば		
9 (水)	しっぽうどん 牛乳 たくあんあえ りんご	582 26.3	うどん	油あげ 牛乳	とうふ とりにく	だいこん にんじん キャベツ たくあん	たまねぎ ねぎ もやし りんご		
10 (木)	【院庄小6年生が考えた献立】(リクエスト給食) セルフハンバーグサンド 牛乳 ごまドレサダ コーンクリームスープ	670 26.8	丸パン 米こ	ごま	ハンバーグ 牛乳 ベーコン ひじき	ほうれんそう だいこん エリンギ さやいんげん	にんじん キャベツ たまねぎ コーン		
11 (金)	ハヤシライス 牛乳 花野菜のサラダ とうにゅう 豆乳パンナコッタ	695 20.8	米 ハヤシルウ パンナコッタ	米ぬか油 さとう	ぎゅうにく 牛乳	にんにく たまねぎ エリンギ カリフラワー	にんじん キャベツ グリーンピース しめじ ブロッコリー		
15 (火)	【小正月献立】 ごはん 牛乳 ホキの西京焼き 紅白なます 小餅雑煮	615 27.6	米 もち	さとう	牛乳 みそ 油あげ	ホキ かまぼこ	だいこん はくさい ほうれんそう	にんじん ごぼう	
16 (水)	豆乳クリームソーススパゲティ 牛乳 ツナとほうれん草のサラダ	632 26.4	米ぬか油 ソフトめん	米こ	ツナ ウイナー 牛乳	ベーコン とうにゅう	たまねぎ さやいんげん ほうれんそう キャベツ	にんじん しめじ だいこん	
17 (木)	【一宮小6年1組が考えた献立】 コッペパン 牛乳 照り焼きチキン コールスローサラダ コンソメスープ	689 29.3	コッペパン でんぷん 米ぬか油	さとう じゃがいも	牛乳 ベーコン	とりにく	きゅうり コーン たまねぎ	キャベツ にんじん ブロッコリー	
18 (金)	ごはん 牛乳 厚揚げのオイスターソース煮 パンサンスー	604 23.3	ごま油 さとう はるさめ	米ぬか油 でんぷん 米	牛乳 あつあげ	ぶたにく ハム	しょうが たまねぎ チンゲンサイ だいこん	にんじん たけのこ はくさい きゅうり	
21 (月)	こぎつね丼 牛乳 沢煮椀 みかん	604 26.5	米 さとう	米ぬか油 こんにゃく	とりにく 牛乳	油あげ ぶたにく	しょうが たけのこ さやいんげん ごぼう ねぎ	たまねぎ にんじん だいこん みかん	
きゅうしよくしゅつかん	22 (火)	【長崎県の郷土料理】 ごはん 牛乳 ぶりの幽庵焼き かけあえ めっぺ	628 30.0	米 でんぷん さといも	さとう こんにゃく	牛乳 かまぼこ とりにく	ぶり みそ	ゆず ほうれんそう はくさい	だいこん にんじん ねぎ
	23 (水)	【津山産いっぱい献立】 津山産野菜たっぷりあんかけラーメン 牛乳 甘酢あえ 津山産ピオーネゼリー	602 25.5	米ぬか油 ちゅうかめん ゼリー	でんぷん さとう	ぶたにく 牛乳 なると	しょうが だいこん はくさい もやし こまつな	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ	
	24 (木)	【なつかしの給食】(リクエスト給食) コッペパン 牛乳 コーヒー牛乳の素 カレーシチュー パインサラダ	650 23.5	コッペパン じゃがいも コーヒー牛乳のもと	米ぬか油 カレールウ	牛乳 ハム	ぶたにく	にんにく にんじん パイン きゅうり	たまねぎ グリーンピース だいこん
	25 (金)	【津山市の郷土料理】 ごはん 牛乳 そずり鍋 津山産しょうがあえ	604 26.4	米	米ぬか油	牛乳 とうふ ちくわ	ぎゅうにく 油あげ	ごぼう にんじん ながねぎ ブロッコリー	はくさい えのきたけ だいこん キャベツ しょうが
	28 (月)	【津山市の郷土料理】 黒豆寿司 牛乳 しのだ煮 赤だし	656 24.9	くろまめずし(米) さとう	米ぬか油	みそ 牛乳 わかめ	たまご にくいなり	にんじん たまねぎ だいこん	さやいんげん なめこ ねぎ
29 (火)	【西小6年生が考えた献立】(リクエスト給食) ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ おかかあえ 具だくさんみそ汁	635 30.2	米 米ぬか油	でんぷん	牛乳 かつおけずり わかめ	とりにく とうふ みそ	しょうが もやし はくさい たまねぎ	だいこん ほうれんそう えのきたけ にんじん ながねぎ	
30 (水)	豚キムチうどん 牛乳 茎わかめのあえもの	587 27.5	うどん ごま油	米ぬか油 さとう	油あげ 牛乳 くきわかめ	ぶたにく ハム	にんじん はくさい ながねぎ キャベツ	たまねぎ キムチ もやし	
31 (木)	バターロールパン 牛乳 ポークピーンズ きりぼしだいこん 切干大根のサラダ	679 27.9	バターロールパン じゃがいも	米ぬか油	牛乳 だいたず	ぶたにく ツナ	たまねぎ エリンギ トマト きりぼしだいこん	にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり	

太字は、津山産の食材を使用する予定です。その他、せり、みずなは津山産を優先して使用する予定です。津山市(保健給食課)のホームページに学校給食の献立表と産地を掲載しています。都合により、献立および食材を変更する場合があります。

太字になっているのはリクエスト給食です。
リクエスト給食 ~残食ゼロ大作戦に挑戦して投票しよう!~にたくさんの応募、ありがとうございました。リクエストのあった給食は、随時登場するので楽しみに
 それぞれリクエストしたクラスはこちら 10日(木)【ハンバーグ】...東小1-1、3-1
 24日(木)【コーヒー牛乳の素】...東小5-2、一宮小5-3、津山西中2-1,3-3
 29日(火)【鶏肉のから揚げ】...東小5-1、向陽小6-1