



# 平成31年2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		からだちょうし との 体の調子を整える	
1 (金)	ごはん 牛乳 さばの旨みそがけ 磯あえ 豆腐汁	712 27.3	米 米ぬか油	でんぷん さとう	牛乳 とうふ みそ	さば かまぼこ のり	キャベツ えのきたけ にんじん たまねぎ	こまつな もやし たまねぎ
4 (月)	<b>【節分献立】</b> ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 赤しそあえ 田舎汁 福豆	680 27.7	米 米ぬか油 さつまいも	でんぷん さとう こんにやく	牛乳 油あげ だいず	いわし みそ	キャベツ だいこん ねぎ	にんじん はくさい あかじそ
5 (火)	ごはん 牛乳 みそおでん ごまあえ	629 27.3	米 さといも さとう	米ぬか油 こんにやく ごま	牛乳 うずらたまご さつまあげ みそ	ぶたにく あつあげ ちくわ こんぶ	だいこん ほうれんそう もやし	にんじん はくさい
6 (水)	<b>【一宮小6年3組が考えた献立】</b> 【リクエスト給食】 塩ラーメン 牛乳 バンサンスー ミニ揚げパン	696 29.2	ちゅうかめん ごま油 米ぬか油	さとう はるさめ あげパン	牛乳 ぶたにく	なると ハム	もやし コーン ねぎ キャベツ	にんじん チンゲンサイ きゅうり しょうが
7 (木)	<b>【向陽小6年1組が考えた献立】</b> 黒糖パン 牛乳 マーマレードチキン 大根サラダ トマトスープ	631 32.4	こくとうパン でんぷん	マーマレード 米ぬか油	牛乳 ツナ	とりにく ウインナー	だいこん ブロッコリ かぼちゃ さやいんげん	にんじん たまねぎ エリンギ トマト
8 (金)	ごはん 牛乳 津山産しょうが入り牛肉とじゃがいもの煮物 干草あえ	604 22.2	米 じゃがいも さとう	米ぬか油 こんにやく	牛乳 さつまあげ	ぎゅうにく ひじき	しょうが たまねぎ こまつな コーン	にんじん ながねぎ キャベツ
12 (火)	<b>【佐良山小6年1組が考えた献立】</b> ごはん 牛乳 あじフライ おかかあえ 豚汁	601 26.7	米 さといも	米ぬか油 こんにやく	牛乳 かつおけずり みそ	あじフライ ぶたにく	はくさい もやし ごぼう ねぎ	キャベツ にんじん だいこん
13 (水)	<b>【東小6年2組が考えた献立】</b> 【リクエスト給食】 クリームソーススパゲティ 牛乳 カラフルこんにやくサラダ 豆乳プリン	672 26.4	ソフトめん 米こ プリン	米ぬか油 こんにやく	牛乳 とりにく	ベーコン	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ	はくさい しめじ だいこん
14 (木)	コッペパン 牛乳 ビーフシチュー じゃこサラダ	628 25.8	コッペパン ビーフシチュー じゃがいも	米ぬか油	牛乳 しらすぼし	ぎゅうにく	にんにく にんじん だいこん コーン	たまねぎ ブロッコリ こまつな
15 (金)	<b>【佐良山小6年2組が考えた献立】</b> ごはん 牛乳 麻婆大根 茎わかめのあえ物 ぼんかん	639 24.7	米 でんぷん さとう	米ぬか油 ごま油	牛乳 とうふ ハム	ぶたにく みそ くきわかめ	にんにく にんじん たけのこ にら もやし	しょうが たまねぎ だいこん キャベツ
18 (月)	<b>【中正小6年生が考えた献立】</b> セルフオムライス ケチャップ 牛乳 ごまドレサラダ コンソメスープ	602 23.0	チキンライス(米) 米ぬか油	ごま	牛乳 ウインナー	たまごやき	キャベツ カリフラワー にんじん こまつな	ブロッコリ たまねぎ だいこん
19 (火)	<b>【秀実小6年生が考えた献立】</b> ごはん 牛乳 ユーリンチー 中華あえ 春雨スープ	625 24.5	米 米ぬか油 ごま油	でんぷん さとう はるさめ	牛乳 わかめ	とりにく	しょうが チンゲンサイ もやし コーン たまねぎ にら	ながねぎ だいこん にんじん はくさい
20 (水)	あんかけうどん 牛乳 しそこんぶあえ	592 29.2	うどん でんぷん	米ぬか油	牛乳 とりにく こんぶ	油あげ ちくわ	しょうが たまねぎ ねぎ ほうれんそう	しめじ にんじん はくさい もやし
21 (木)	セルフれんこんメンチカツサンド 牛乳 野菜たっぷりスープ	627 23.8	コッペパン さとう	米ぬか油 じゃがいも	牛乳 れんこんメンチカツ	ウインナー	キャベツ にんじん エリンギ	さやいんげん きゅうり たまねぎ
22 (金)	ごはん 牛乳 たらのみそちゃんこ鍋 たくあんあえ りんご	594 26.9	米	米ぬか油	牛乳 たら 油あげ	とりにく とうふ みそ	にんじん ごぼう りんご ながねぎ ほうれんそう	はくさい もやし キャベツ たくあん
25 (月)	<b>【桃の節句献立】</b> 【向陽小6年2組が考えた献立】 ちらし寿司 牛乳 野菜のかき揚げ すまし汁 ひなまつりゼリー	715 23.8	ちらしずし(米) 米ぬか油	ゼリー かきあげ	牛乳 かまぼこ	さけ わかめ	コーン えのきたけ にんじん	きぬさや たまねぎ ねぎ
26 (火)	<b>【東小6年1組が考えた献立】</b> 【リクエスト給食】 チキンカレーライス 牛乳 ハムサラダ フルーツポンチ	652 22.1	米 じゃがいも はるさめ	米ぬか油 カレー粉	牛乳 ハム	とりにく	にんにく にんじん ほうれんそう みかん パイン	たまねぎ だいこん グリーンピース きゅうり もも りんご
27 (水)	<b>【リクエスト給食】</b> とんこつラーメン 牛乳 糸寒天のあえ物 ミニ肉まん	637 28.3	ちゅうかめん ごま油 にくまん	米ぬか油 さとう	牛乳 ぶたにく	なると かんてん	しょうが たまねぎ ながねぎ もやし	にんじん たけのこ キャベツ こまつな
28 (木)	<b>【一宮小6年2組が考えた献立】</b> コッペパン 牛乳 ホキの豆乳ホワイトソースがけ ハニーマスタードサラダ ミネストローネ	603 28.7	コッペパン 米こ マカロニ	米ぬか油 はちみつ じゃがいも	牛乳 とうにゅう	ホキ ベーコン	たまねぎ トマト マッシュル ム ブロッコリ	キャベツ さやいんげん カリフラワー だいこん しめじ にんじん

ふとじ つやまさん しよさいしやう よてい ほか つやまさん ゆうせん しやう よてい  
 太字は、津山産の食材を使用する予定です。この他、さつまいもは津山産を優先して使用する予定です。  
 つやまし ほけんきゆうしよく(か がっこうきゆうしよく(こんだてひやうさんち) けいさい  
 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。  
 つごう こんだておよ しよさいへんこう ばあい  
 都合により、献立及び食材を変更する場合があります。

**リクエスト給食** 太字になっているのはリクエスト給食です。  
 “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クラスは、裏に記載しています。