



平成31年2月 学校給食献立予定表(小学校)



津山市立草加部学校食育センター

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 との調子を整える	
1 (金)	【節分献立】 ごはん 牛乳 いわしのかば焼き あか 赤じそあえ 田舎汁 福豆	667 27.2	米 でんぶん さとう	こんにやく 米ぬか油 さつまいも	牛乳 みそ	いわし だいず	だいこん キャベツ たまねぎ あかじそ	ねぎ もやし にんじん
4 (月)	【勝北中2年1組が考えた献立】 バターロールパン 牛乳 ハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ りんごゼリー	734 25.9	バターロールパン ハンバーグ じゃがいも	ゼリー	牛乳 ハンバーグ	ウインナー	キャベツ はくさい にんじん	ブロッコリ たまねぎ エリンギ
5 (火)	【鶴山小6年1組のリクエスト給食】 みそラーメン 牛乳 パンサンスー ミニ肉まん	647 28.3	ちゅうかめん 米ぬか油 ごま油	はるさめ さとう にくまん	牛乳 みそ	ぶたにく ハム	しょうが にんじん たまねぎ きゅうり	たけのこ チンゲンサイ ながねぎ もやし
6 (水)	【勝加茂小6年生が考えた献立】 ごはん 岡山県産のり佃煮 牛乳 筑前煮 ほうれん草のひたし	605 23.4	米 さといも さとう	米ぬか油 こんにやく	牛乳 とりにく	のりつくだに ちくわ	にんじん ごぼう きぬさや はくさい	たけのこ れんこん ほうれんそう もやし
7 (木)	【勝北中2年2組が考えた献立】 カツカレー 福神漬け 牛乳 海藻サラダ	672 20.3	米 じゃがいも	米ぬか油 カレールー	牛乳 わかめ	とんかつ	コーン にんにく にんじん ふくじんづけ	だいこん たまねぎ グリーンピース キャベツ
8 (金)	ごはん 牛乳 たらちのちゃんこ鍋 たくあんあえ	604 28.5	米	米ぬか油	牛乳 たら	ぶたにく とうふ あぶらあげ つくね	にんじん たまねぎ キャベツ	はくさい ながねぎ もやし たくあん
12 (火)	ミートソーススパゲティ 牛乳 カラフルこんにやくサラダ	621 24.4	ソフトめん でんぶん 米ぬか油	ハヤシルウ こんにやく	牛乳	ぶたにく	にんにく にんじん トマト	たまねぎ グリーンピース ブロッコリ だいこん
13 (水)	ごはん 牛乳 麻婆大根 糸寒天のあえもの	611 25.6	米 でんぶん さとう	米ぬか油 ごま油	牛乳 とうふ いとかんてん	ぶたにく みそ かまぼこ	しょうが チンゲンサイ たけのこ だいこん	にんにく たまねぎ にんじん もやし はくさい
14 (木)	【加茂小6年生が考えた献立】 わかめごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ れんこんの梅おかかあえ みそ汁 はちみつレモンゼリー	746 29.3	わかめごはん(米) でんぶん さとう	米ぬか油	牛乳 みそ	とりにく かつおけずり	しょうが こまつな うめ たまねぎ にんじん	れんこん キャベツ だいこん えのきたけ ねぎ
15 (金)	ごはん 牛乳 あじフライ しそこんぶあえ かす汁	649 28.4	米 米ぬか油	さといも	牛乳 油あげ みそ	あじフライ ぶたにく しそこんぶ	キャベツ だいこん しめじ ねぎ	もやし にんじん ごぼう
18 (月)	コッペパン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き だいこん 大根サラダ 白菜の豆乳クリームスープ	670 30.3	コッペパン 米ぬか油	マーマレード 米こ	牛乳 ベーコン	とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリ	はくさい エリンギ だいこん キャベツ
19 (火)	【林田小6年1組が考えた献立】 きつねうどん 牛乳 茎わかめのあえもの ぼんかん	651 30.6	うどん ごま油	さとう	牛乳 油あげ くきわかめ	とりにく ちくわ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ	しめじ ねぎ ぼんかん
20 (水)	ごはん 牛乳 いかのチリソースがけ ちゅうか 中華あえ 春雨スープ	616 20.6	米 さとう	米ぬか油 ごま油	牛乳 いかてんぷら	ぶたにく	しょうが チンゲンサイ もやし だいこん	にんにく にら にんじん はくさい たまねぎ
21 (木)	【卒業祝い献立】 せきはん 牛乳 さわらの塩焼き 干草あえ すまし汁 お祝いケーキ	678 30.3	せきはん ケーキ	米ぬか油	牛乳 なると	さわら	コーン たまねぎ ねぎ ほうれんそう	えのきたけ にんじん はくさい
22 (金)	ごはん 牛乳 吉野煮 酢みそあえ	604 22.4	米 さとう 米ぬか油	でんぶん じゃがいも	牛乳 さつまあげ みそ	とりにく かまぼこ	にんじん はくさい キャベツ さやいんげん	れんこん もやし きゅうり たまねぎ
25 (月)	コッペパン 牛乳 ポークシチュー じゃこサラダ	624 25.8	コッペパン 米ぬか油 ビーフシチュールー	じゃがいも	牛乳 しらすぼし	ぶたにく	にんにく にんじん だいこん	たまねぎ ブロッコリ キャベツ コーン
26 (火)	【新野小6年生が考えた献立】 しょうゆラーメン 牛乳 パンバンジー ミニ揚げパン	672 28.7	ちゅうかめん ごま 米ぬか油	ごま油 コッペパン さとう	牛乳 とりにく	ぶたにく きなこ	にんじん たけのこ ながねぎ キャベツ	たまねぎ もやし チンゲンサイ
27 (水)	【桃の節句献立】 さけ 鮭の三色丼 牛乳 甘酢あえ あか 赤だし ひなまつりゼリー	655 26.5	米 ゼリー	さとう	牛乳 さけ わかめ	たまご とうふ みそ	にんじん だいこん きゅうり なめこ	さやいんげん もやし たまねぎ ねぎ
28 (木)	むぎごはん 牛乳 みそおでん 磯あえ	602 26.1	むぎごはん(米) 米ぬか油 こんにやく	さといも さとう	牛乳 あつあげ ちくわ	ぶたにく さつまあげ みそ のり	にんじん もやし こまつな	だいこん はくさい

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。
 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。
 今年度は、卒業祝い献立が全校実施日を選んだため、かなり早い実施となっています。ご了承ください。