



平成31年3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 との調子を整える			
1 (金)	ごはん 牛乳 吉野煮 切干大根の酢のもの	600 26.9	米 さといも さとう	米ぬか油 でんぷん こんにゃく	牛乳 ちくわ ツナ	とりにく あつあげ	さやいんげん こまつな れんこん きりぼしだいこん	キャベツ にんじん はくさい
4 (月)	【卒業祝い献立】【リクエスト給食】 赤飯 牛乳 さわらの照り焼き 菜の花あえ すまし汁 お祝いケーキ	700 31.8	せきはん ふ でんぷん	米ぬか油 さとう ケーキ	牛乳 かまぼこ	さわら	たまねぎ なのはな もやし えのきたけ	ねぎ ほうれんそう コーン にんじん
5 (火)	【誠道小6年生が考えた献立】【リクエスト給食】 ピピンパ 牛乳 卵スープ	599 25.1	米 さとう 米ぬか油 でんぷん	ごま ごま油 じゃがいも	牛乳 みそ とうふ	ぎゅうにく たまご わかめ	たまねぎ きゅうり ぜんまい だいこん	こまつな にんにく にんじん もやし チンゲンサイ
6 (水)	ミートソーススパゲティ 牛乳 こんにゃくサラダ	620 25.3	ソフトめん ハヤシルウ こんにゃく	米ぬか油 でんぷん	牛乳 とりにく	ぶたにく	にんじん グリーンピース だいこん ほうれんそう	エリンギ トマト たまねぎ にんにく
7 (木)	【防災献立】 コッペパン 牛乳 ポトフ 大豆サラダ	648 24.7	コッペパン マカロニ ノンエッグマヨネーズ	米ぬか油 じゃがいも	牛乳 ウインナー	ベーコン だいず	たまねぎ にんじん コーン ブロッコリ	はくさい マッシュル ム キャベツ ながねぎ
8 (金)	【受験応援献立】【南小6年生が考えた献立】 カツカレー 牛乳 ツナサラダ 豆乳クリームブリュレ	747 24.2	米 じゃがいも クリームブリュレ	米ぬか油 カレールウ	牛乳 チキンカツ	ぶたにく ツナ	にんにく にんじん キャベツ きゅうり	たまねぎ グリーンピ ス だいこん
11 (月)	ごはん 手作りひじきふりかけ 牛乳 あじの野菜あんかけ かす汁	609 30.8	米 こんにゃく 米ぬか油	でんぷん さとう さけかす	牛乳 みそ かつおけずり あじ	ちくわ しらすぼし とうふ ひじき	しょうが だいこん ねぎ きぬさや	しめじ にんじん だいこんば たまねぎ
12 (火)	ごはん 牛乳 おろしハンバーグ たくあんあえ けんちん汁	595 25.8	米 さといも	さとう	牛乳 とうふ	ハンバーグ 油あげ	しょうが にんじん こまつな ごぼう	だいこん もやし たくあん ねぎ はくさい
13 (水)	【リクエスト給食】 担々豆乳うどん 牛乳 茎わかめのあえ物	626 25.9	うどん ごま さとう	米ぬか油 ごま油	牛乳 ぶたにく みそ くきわかめ	とうにゅう ハム とりにく	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ	にんにく たけのこ チンゲンサイ もやし
14 (木)	バターロールパン 牛乳 コーヒー牛乳のもと とりにく 鶏肉のアップルソースがけ フレンチサラダ ペイザンヌスープ	677 30.1	バターロールパン じゃがいも さとう コーヒー牛乳のもと	米ぬか油	牛乳 ハム	とりにく	りんご しょうが ブロッコリ さやいんげん	たまねぎ にんにく きゅうり だいこん にんじん
15 (金)	【春の彼岸献立】 ごはん 牛乳 鶏肉と高野豆腐の煮物 わけぎのめた ぼたもち	723 27.8	米 じゃがいも さとう	米ぬか油 こんにゃく ぼたもち	牛乳 こうやどうふ みそ	とりにく かまぼこ	にんじん きぬさや キャベツ	たまねぎ わけぎ だいこん
18 (月)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ほうれん草のごまあえ 豚汁	676 29.3	米 さといも	ごま こんにゃく	牛乳 ぶたにく みそ	さば 油あげ	ほうれんそう はくさい だいこん しめじ	にんじん もやし ごぼう ねぎ
20 (水)	八宝麺 牛乳 春巻き パンサンスー	751 28.2	ちゅうかめん でんぷん はるさめ ごま油	米ぬか油 はるまき さとう	牛乳 うずらたまご	なると ぶたにく	しょうが たまねぎ はくさい きゅうり	たけのこ にんじん ながねぎ もやし だいこん

ふとじ 太字は、津山産の食材を使用する予定です。
ほか この他、わけぎは津山産を優先して使用する予定です。
つやまし 津山市(保健給食課)のホームページに
がっこう 学校給食の献立表と産地を掲載しています。
つごう 都合により、献立及び食材を変更する場合があります。

きゅうしよく 太字になっているのはリクエスト給食です。
ふとじ 残食ゼロ大作戦に挑戦して投票しよう！～にたくさんのお心募、
【リクエスト給食】
ありがとうございます。リクエストしてくれたクラスはこちら
・4日(月)ケーキ...一宮小4-2 ・5日(火)ピピンパ...向陽小1-1、津山西中3-2、久米中1-1
・13日(水)担々麺(うどん)...秀実小6-1、津山西中1-2

小学校6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

食育センターでは、みなさんが学校生活を元気にすごしてほしいという願いをこめて、毎日給食を作ってきました。
教室でみんなと食べた給食の時間が楽しい思い出となって心に残ってくれると嬉しいです。
中学生になっても、健康に過ごしていくために必要な栄養をしっかりとって、丈夫な体を作ってください。
『食べること』を大切に、勉強やスポーツなど充実した毎日を送ってください。みなさんの活躍を心より応援しています。

