

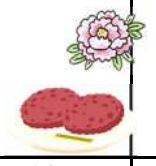


平成31年3月 学校給食献立予定表(中学校)



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)	からだつく 体を作るもとなる		からだちようし 体の調子を整える		エネルギーのもとなる	
1 (金)	【リクエスト給食】 とんこつラーメン 牛乳 糸寒天のあえ物 ミニ揚げパン	800 34.0	牛乳 ぶたにく	なると かんでん	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	ちゅうかめん ごま油 あげパン	米ぬか油 さとう
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	811 37.0	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	せきはん ふ でんぷん	米ぬか油 さとう ケーキ
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	713 29.1	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	米 さとう 米ぬか油 でんぷん	ごま ごま油 じゃがいも
6 (水)	【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	892 29.7	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 グリンピ ス だいこん	米 じゃがいも クリームブリュレ	米ぬか油 カレールウ
7 (木)	【防災献立】 コッペパン 牛乳 ポトフ だいず 大豆サラダ	787 29.5	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	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
8 (金)	ミートソーススパゲティ 牛乳 こんにゃくサラダ	754 30.3	牛乳 とりにく	ぶたにく	にんじん グリンピース だいこん	エリンギ トマト たまねぎ にんにく	ソフトめん ハヤシルウ こんにゃく	米ぬか油 でんぷん
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	715 34.3	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	米 こんにゃく 米ぬか油	でんぷん さとう さけかす
13 (水)	【春の彼岸献立】 ごはん 牛乳 鶏肉と高野豆腐の煮物 わけぎのぬた ぼたもち	839 31.9	牛乳 こや豆腐 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	米 じゃがいも さとう	米ぬか油 こんにゃく ぼたもち
14 (木)	バターロールパン 牛乳 コーヒー牛乳の素 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	821 35.5	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	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
15 (金)	【リクエスト給食】 たんたんとうにゅう 担々豆乳うどん 牛乳 茎わかめのあえ物	723 29.8	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	うどん ごま さとう	米ぬか油 ごま油



きゅうしよく ふとし 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。

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。リクエストしてくれたクラスはこちら

- ・ 1日(金)とんこつラーメン...院庄小3-1、佐良山小6-2、一宮小2-1
- ・ 揚げパン...鶴山中3-1、くめちゅう 津山西中1-1、1-3、1-4、2-4、3-4、3-5
- ・ 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
- ・ 15日(金)担々麺(うどん)...しゅうじつしゅう 津山西中1-2

ちゅうがっこう ねんせい そつぎょう
中学校3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。
これからは、自分で食べる物を選択し、食べていかなければなりません。自分が食べた物で体は
作られます。未来の自分のためにも、『食べること』を大切にして、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。

卒業おめでとう