



平成31年3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		からだつく 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 津山産しょうが入り豚じゃが きりぼしだいこん 切干大根のごま酢あえ	633 24.0	米 じゃがいも ごま	米ぬか油 さとう こんにやく	牛乳 さつまあげ	ぶたにく ちくわ	しょうが たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ	にんじん さやいんげん
4 (月)	【防災献立】 コッペパン 牛乳 ポトフ 大豆サラダ	636 25.3	コッペパン ノンエッグマヨネーズ	じゃがいも	牛乳 ベーコン ツナ	ウインナー だいず	にんじん はくさい きゅうり	たまねぎ ながねぎ キャベツ
5 (火)	豆乳クリームソーススパゲティ 牛乳 フレンチサラダ	602 25.8	ソフトめん 米こ	米ぬか油	牛乳 とりにく	とうにゅう	キャベツ ブロッコリ たまねぎ しめじ	だいこん コーン にんじん グリーンピース
6 (水)	ポークカレーライス 牛乳 福神漬け こんにやくサラダ	635 22.1	米 じゃがいも こんにやく	米ぬか油 カレールー	牛乳 ハム	ぶたにく	にんにく にんじん ふくじんづけ もやし	たまねぎ グリーンピース はくさい
7 (木)	【林田小6年2組が考えた献立】 たきこみごはん 牛乳 さばの塩焼き ほうれんそうのごまあえ 大根のみそ汁	672 29.6	たきこみごはん(米) ごま		牛乳 とうふ	さば みそ	ほうれんそう はくさい しめじ ねぎ	もやし だいこん にんじん
8 (金)	【受験応援献立・大崎小6年生が考えた献立】 牛丼 牛乳 赤じそあえ いよかん	618 23.9	米 さとう	米ぬか油	牛乳	ぎゅうにく	しょうが にんじん ねぎ キャベツ	たまねぎ ごぼう だいこん あかじそ もやし いよかん
11 (月)	黒糖パン 牛乳 ホキのマヨネーズ焼き 粒マスタードサラダ ミネストローネ	695 29.6	こくとうパン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	米こ マカロニ	牛乳 ハム	ホキ	きゅうり にんじん トマト	たまねぎ さやいんげん
12 (火)	【彼岸献立】 わかめうどん 牛乳 わけぎのぬた ぼたもち	668 31.0	うどん さとう	ぼたもち	牛乳 かまぼこ わかめ いか	とりにく 油あげ みそ	たまねぎ しめじ わけぎ	にんじん ねぎ もやし
13 (水)	【清泉小6年生のリクエスト給食】 ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 菜の花あえ 田舎汁	658 30.6	米 米ぬか油	でんぷん さといも	牛乳 油あげ	とりにく みそ	しょうが コーン たまねぎ にんじん	なばな キャベツ はくさい ねぎ
14 (木)	セルフオムライス ケチャップ 牛乳 野菜たっぷりスープ フルーツミックス	684 20.2	チキンライス(米) じゃがいも	こんにやく	牛乳 たまごやき	ベーコン	キャベツ にんじん さやいんげん もも	たまねぎ エリンギ パイン みかん
15 (金)	ごはん 牛乳 厚揚げのオイスターソース煮 茎わかめの中華あえ	600 23.9	米 さとう ごま油	米ぬか油 でんぷん	牛乳 あつあげ くきわかめ	ぶたにく ハム	しょうが たまねぎ チンゲンサイ キャベツ	にんじん たけのこ はくさい もやし
18 (月)	セルフカツサンド ウスターソース 牛乳 ペイザンヌスープ	603 24.3	コッペパン じゃがいも	米ぬか油	牛乳 ハム	とんかつ	キャベツ たまねぎ さやいんげん	にんじん エリンギ
20 (水)	ごはん 牛乳 つくねと野菜の煮物 おかかあえ	616 24.1	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	つくね かつおけずり	にんじん さやいんげん もやし	たまねぎ キャベツ ほうれんそう
22 (金)	ごはん 手作りひじきふりかけ 牛乳 あじの野菜あんかけ みそけんちん汁	650 30.5	米 米ぬか油 こんにやく	でんぷん さとう	牛乳 あじ 油あげ ひじき	かつおけずり とうふ みそ	だいこんば たまねぎ たけのこ だいこん	しょうが にんじん ごぼう しめじ ねぎ

ふとじは、津山産の食材を使用する予定です。この他、わけぎ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、献立及び食材を変更する場合があります。



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。
教室でみんなと一緒に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うれしいです。
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して、丈夫な身体を作ってください。
そして「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。