



平成31年3月 学校給食献立予定表(中学校)



津山市立草加部学校食育センター

ひづけ 日付	こん だて めい 献立名	エネルギー(kcal) タンパク(g)	おもなざいりょう				
			からだつく 体を作るものになる	からだちようし ととの 体の調子を整える	エネルギーのもとになる		
1 (金)	【新野小6年生が考えた献立】 しょうゆラーメン 牛乳 パンパンジー ミニ揚げパン	761 33.0	牛乳 とりにく	ぶたにく きなこ	にんじん たまねぎ たけのこ もやし ながねぎ キャベツ チンゲンサイ	ちゅうかめん 米ぬか油 さとう ごま油 ごま コッペパン	
4 (月)	【防災献立】 コッペパン 牛乳 ポトフ 大豆サラダ	772 30.1	牛乳 ベーコン ツナ	ウイナー だいず	にんじん たまねぎ はくさい ながねぎ キャベツ	コッペパン ジャがいも ノンエッグマヨネーズ	
5 (火)	【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 いやかん	710 27.2	牛乳	ぎゅうにく	しょうが にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ だいこん あかじそ キャベツ もやし いやかん	米 米ぬか油 さとう	
6 (水)	ポークカレーライス 牛乳 福神漬け こんにゃくサラダ	759 25.5	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	米 米ぬか油 じゃがいも カレールウ こんにゃく	
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	804 34.7	牛乳 とうふ	さば みそ	ほうれんそう はくさい だいこん しめじ にんじん ねぎ	たきこみごはん(米) ごま	
8 (金)	豆乳クリームソーススパゲティ 牛乳 フレンチサラダ	733 30.9	牛乳 とりにく	とうにゅう	キャベツ だいこん ブロッコリ コーン たまねぎ にんじん グリーンピース しめじ	ソフトめん 米ぬか油 米こ	
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	797 32.6	牛乳 ハム	ホキ	きゅうり にんじん たまねぎ さやいんげん トマト	こくとうパン 米こ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも マカロニ	
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	801 37.2	牛乳 油あげ	とりにく みそ	しょうが コーン たまねぎ はくさい にんじん ねぎ	米 米ぬか油 でんぷん さといも	
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	797 22.5	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 みかん	チキンライス(米) じゃがいも こんにゃく	
15 (金)	【彼岸献立】 わかめうどん 牛乳 わけぎのぬた ぼたもち	788 36.2	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 もやし	うどん ぼたもち さとう	
18 (月)	セルフカツサンド ウスターソース 牛乳 パイザヌスープ	752 30.4	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	コッペパン じゃがいも 米ぬか油
20 (水)	ごはん 牛乳 つくねと野菜の煮物 おかかあえ	732 27.9	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	米 米ぬか油 じゃがいも こんにゃく さとう

ふとじ つやまさん しょうがい しょう よてい ほか
太字は、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。
つやまし ほけんきゅうしゅくか
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 しょうがい 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。



中学校3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます

しよく けんき ねが まいにちきゅうしよく つく
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。
きょうしつ いっしょ た きゅうしよく じかん たの おも で こころ のこ
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。
こうこうせい けんこう す ひつよう えいよう じょうぶ からだ つく
高校生になっても、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、丈夫な身体を作ってください。
た たいせつ べんきよう じゅうじつ まいにち おく かつやく こころ おうえん
そして「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。

