



令和2年1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		からだちようし との 体の調子を整える		
8 (水)	しっぽうどん 牛乳 しそ昆布あえ さつまいもスティック	610 27.1	うどん さつまいもスティック		牛乳 とうふ こんぶ	油あげ とりにく	だいこん にんじん キャベツ こまつな	たまねぎ ねぎ もやし	
9 (木)	コッペパン 牛乳 ポトフ ごまドレサラダ いちごの米粉クレープ	684 23.6	コッペパン ごま クレープ	米ぬか油 じゃがいも	牛乳 ウインナー	ベーコン ひじき	キャベツ ブロッコリ にんじん はくさい	コーン エリンギ たまねぎ さやいんげん	
10 (金)	[七草献立] ごはん 手作り七草ふりかけ 牛乳 いか天のしょうゆあんかけ かす汁	693 30.9	米 さとう さといも	米ぬか油 でんぷん さけかす	牛乳 油あげ いかのてんぷら かつおけずり	ぶたにく みそ	だいこんば だいこん ながねぎ	かぶ しょうが にんじん	
14 (火)	[小正月献立] ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 紅白なます 小餅雑煮	686 28.7	米 でんぷん	さとう もち	牛乳 かまぼこ	ぶり 油あげ	だいこん はくさい	にんじん ごぼう ほうれんそう	
15 (水)	[東小学校6年2組が考えた献立] キムチラーメン 牛乳 バンサンスー りんご	602 26.3	ちゅうかめん はるさめ ごま油	米ぬか油 さとう	牛乳 ハム	ぶたにく	しょうが はくさい たまねぎ だいこん	キムチ にんじん チンゲンサイ りんご キャベツ	
16 (木)	食パン 牛乳 野菜たっぷりメンチカツ コールスローサラダ ミネストローネ	679 21.9	しょくパン じゃがいも	米ぬか油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ベーコン	メンチカツ	キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん	コーン きゅうり ながねぎ トマト	
17 (金)	[リクエスト給食] ビーフカレーライス 牛乳 こんにやくサラダ	640 22.0	米 じゃがいも こんにやく	米ぬか油 カレールウ	牛乳	ぎゅうにく	にんにく にんじん ブロッコリ	だいこん たまねぎ グリーンピース キャベツ	
20 (月)	[リクエスト給食] ごはん 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き 沢煮椀 豆乳プリン	653 32.3	米 さとう プリン	米ぬか油 こんにやく	牛乳 みそ 油あげ	さけ ぶたにく	キャベツ にんじん はくさい ごぼう	たまねぎ ながねぎ まいたけ ねぎ	
21 (火)	ごはん 牛乳 ちゃんこ鍋 たくあんあえ いよかん	626 26.5	米	米ぬか油	牛乳 とうふ つくね	とりにく 油あげ	えのきたけ はくさい ながねぎ もやし	だいこん いよかん にんじん ほうれんそう たくあん キャベツ	
22 (水)	かき揚げうどん 牛乳 磯あえ	672 23.1	うどん さとう	米ぬか油 かきあげ	牛乳 のり	とりにく	たまねぎ しめじ ねぎ こまつな	にんじん だいこん キャベツ	
23 (木)	[佐良山小学校6年2組が考えた献立] バターロールパン 牛乳 鶏肉のレモンソースがけ フレンチサラダ 豆乳スープ	679 31.1	バターロールパン でんぷん じゃがいも さとう	米ぬか油 米こ	牛乳 ウインナー	とりにく とうにゅう	レモン だいこん きゅうり たまねぎ	ブロッコリ にんじん はくさい ほうれんそう	
24 (金)	ごはん 牛乳 麻婆大根 中華あえ	611 23.9	米 でんぷん さとう	米ぬか油 ごま油	牛乳 とうふ ハム	ぶたにく みそ くわかめ	にんにく にんじん たけのこ チンゲンサイ	しょうが たまねぎ もやし だいこん キャベツ	
きゅうしよくしゅつかん	27 (月)	[津山市の郷土料理] 黒豆寿司 牛乳 しのだ煮 赤だし	649 23.7	ちらしずし(米) 米ぬか油	さとう	牛乳 わかめ くろめ	にくいなり みそ たまご	さやいんげん なめこ にんじん	たまねぎ はくさい ねぎ
	28 (火)	[島根県の郷土料理] ごはん 牛乳 さばの塩焼き ほうれん草とちくわのひたし のりふで	652 27.9	米 こんにやく でんぷん	米ぬか油 さといも	牛乳 ちくわ とうふ	さば とりにく のり	はくさい もやし にんじん	ほうれんそう だいこん ねぎ
	29 (水)	[世界の料理・イタリア] チキンとブロッコリーのトマトソースパゲティ 牛乳 ポテトカップコーングラタン イタリアンサラダ	783 27.6	ソフトめん でんぷん オリーブオイル	さとう グラタン	牛乳 ベーコン	とりにく	にんにく マッシュル ム ブロッコリ だいこん	たまねぎ にんじん トマト コーン キャベツ
	30 (木)	[なつかしの給食][リクエスト給食] コッペパン 牛乳 コーヒー牛乳の素 くじらのオーロラソースあえ せんキャベツ 野菜スープ	684 29.6	コッペパン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも コーヒー牛乳のもと	米ぬか油 さとう	牛乳 くじらのたつたあげ		キャベツ きゅうり エリンギ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ
	31 (金)	[津山市の郷土料理] ごはん 牛乳 そずり鍋 津山産しょうがあえ 津山産ピオーネゼリー	653 27.2	米 ゼリー	米ぬか油	牛乳 とうふ かまぼこ	ぎゅうにく 油あげ	しょうが にんじん ながねぎ ブロッコリ	えのきたけ ごぼう はくさい だいこん みずな キャベツ

ふとじ、つやまさん、しよぐさいしよ、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、かぶ、だいこん、
 せり、みずなは津山産を優先して使用する予定です。
 つやまし、ほけんきゅうしよ(か、がっこうきゅうしよく、こんだてひょう、さんち
 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
 けいさい
 掲載しています。
 つごう、こんだて、しよぐさい、へんこう、ばあい
 都合により、献立および食材を変更する場合があります。

リクエスト給食 ふうじ 太字になっているのはリクエスト給食です。
 きゅうしよく さんしよく、だいきせん、ちようせん、とうひょう
 ~残食ゼロ大作戦に挑戦して投票しよう!~に
 おうぼ
 たくさんの応募ありがとうございました。リクエストのあった給食は、随時登場する
 のでお楽しみに リクエストのあったクラスは、裏に記載しています。