



れいわねんがつ がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう しょうがっこう
令和2年1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	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			
			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 ととの 体の調子を整える	
8(水)	おやこどん 親子丼 牛乳 あまざ みかん	632 27.7	米 でんぶん さとう	牛乳 たまご かまぼこ	にんじん しいたけ もやし こまつな	たまねぎ ねぎ だいこん みかん
9(木)	【新野小学校6年生が考えた献立】 冬野菜カレー 牛乳 フレンチサラダ	636 23.6	米 じゃがいも カレールウ	牛乳 ハム	にんにく にんじん カリフラワー キャベツ	たまねぎ だいこん プロッコリ きゅうり コーン
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	692 32.3	米 さとう でんぶん さといも	牛乳 みそ いかてんぶら ぶたにく 油あげ かつおけずり	せり だいこんば ごぼう しめじ	かぶ しょうが にんじん ねぎ
14(火)	キムチラーメン 牛乳 茎わかめのあえ物 りんご	607 27.6	ちゅうかめん ごま油 さとう	牛乳 ハム くきわかめ	しょうが はくさい たまねぎ キャベツ	キムチ にんじん にら もやし りんご
15(水)	【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	679 29.5	米 でんぶん さとう もち	牛乳 ぶり	だいこん はくさい ごぼう	にんじん しめじ ほうれんそう
16(木)	【広野小学校6年生が考えた献立】 わかめごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ たくあんあえ しょうが入り豚汁	702 33.7	米 でんぶん さといも	牛乳 ぶたにく 油あげ みそ	しょうが もやし たくあん にんじん	キャベツ こまつな ごぼう ながねぎ
17(金)	【勝加茂小学校6年生が考えた献立】 ごはん 牛乳 肉じゃが ほうれん草のひたし	628 23.4	米 じゃがいも さとう	牛乳 ぎゅうにく かまぼこ	にんじん さやいんげん キャベツ	たまねぎ ほうれんそう もやし
20(月)	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	717 24.3	コッペパン ごま クレープ	牛乳 ウインナー	たまねぎ かぶ ながねぎ だいこん	はくさい にんじん プロッコリ キャベツ
21(火)	しっぽくうどん 牛乳 しそこんぶあえ	602 29.0	うどん さといも	牛乳 油あげ	だいこん たまねぎ ねぎ もやし	しめじ にんじん キャベツ こまつな
22(水)	ごはん 牛乳 ちゃんこ鍋 切り干大根の酢の物 いよかん	625 26.0	米 さとう	牛乳 とうふ ちくわ あいがもだんご	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん もやし	はくさい ながねぎ れんこん いよかん
23(木)	ごはん 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き さけ 沢煮椀 豆乳プリン	684 33.9	米 米ぬか油 さとう プリン	牛乳 みそ 油あげ ぶたにく	キャベツ にんじん だいこん ごぼう	たまねぎ ながねぎ えのきたけ ねぎ
24(金)	ごはん 牛乳 麻婆厚揚げ 中華あえ	659 26.8	米 でんぶん さとう ごま油	牛乳 ぶたにく あつあげ みそ かんてん ハム	しょうが にんじん たけのこ きゅうり	にんにく たまねぎ チンゲンサイ はくさい もやし
27(月)	【なつかしの献立】 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	659 29.4	コッペパン 米ぬか油 さとう コーヒー牛乳のもと	牛乳 くじらのたつたあげ	キャベツ はくさい エリンギ	にんじん たまねぎ こまつな
28(火)	【世界の料理・イタリア】 チキンとプロッコリーのトマトソーススパゲティ 牛乳 ポテトカップコーングラタン イタリアンサラダ	715 26.6	ソフトめん でんぶん オリーブ油 グラタン	牛乳 ベーコン	にんにく にんじん トマト キャベツ	たまねぎ プロッコリー きゅうり だいこん コーン
29(水)	【島根県の郷土料理】 ごはん 牛乳 さばの塩焼き ほうれんそう草とちくわのひたし のりふで	674 32.8	米 こんにゃく でんぶん	牛乳 さば ちくわ とうふ のり	ほうれんそう たまねぎ ねぎ	もやし にんじん
30(木)	【津山市の郷土料理】 黒豆寿司 牛乳 しのだ煮 赤だし	661 26.0	ちらしずし(米) 米ぬか油 さとう	牛乳 たまご にくいなり みそ	さやいんげん なめこ にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ
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	642 27.0	米 ゼリー	牛乳 ぎゅうにく やきどうふ 油あげ	ごぼう にんじん ながねぎ キャベツ	はくさい えのきたけ みずな プロッコリー だいこん しょうが

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、かぶ、大根、せり、水菜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。



あけましておめでとうございます
本年もよろしくお願ひ致します

