



令和2年2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) たんぱく(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	からだちよし との調子を整える
3(月)	【節分献立】 豆わかめごはん 牛乳 いわしのかば焼き 炒めなます 田舎汁	688 26.6	こんにやく でんぷん 米ぬか油 さとう 米 さつまいも	みそ 牛乳 いわし だいず 油あげ わかめ	ごぼう だいこん はくさい れんこん ねぎ にんじん たまねぎ さやいんげん
4(火)	【東小学校6年1組が考えた献立】【リクエスト給食】 牛丼 牛乳 たくあんあえ ぼんかん	599 22.6	米 さとう	ぎゅうにく 牛乳	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ ながねぎ もやし こまつな キャベツ たくあん ぼんかん
5(水)	【リクエスト給食】 しょうゆラーメン 牛乳 レモンこんぶあえ ミニ揚げパン	664 27.9	ちゅうかめん 米ぬか油 コッペパン さとう	なると 牛乳 こんぶ ぶたにく きなこ	にんじん たまねぎ きゅうり たけのこ チンゲンサイ だいこん キャベツ レモン
6(木)	【一宮小学校6年1組が考えた献立】 コッペパン 牛乳 カレーポトフ ごまドレサラダ 抹茶ムース	663 26.0	コッペパン 米ぬか油 じゃがいも ごま ムース	牛乳 ウインナー とりにく	にんじん たまねぎ ブロッコリー ほうれんそう だいこん キャベツ
7(金)	ごはん 牛乳 寄せ鍋 じゃこあえ	592 28.1	米ぬか油 ほうろく 米	たら どうふ つくね 牛乳 とりにく しらすぼし	にんじん はくさい だいこん しいたけ ながねぎ もやし キャベツ こまつな
10(月)	【向陽小学校6年生が考えた献立】【リクエスト給食】 セルフオムライス ケチャップ 牛乳 豆乳コーンスープ フルーツポンチ	712 21.7	チキンライス(米) 米こ じゃがいも	たまごやき 牛乳 ベーコン とうにゅう	たまねぎ にんじん エリンギ チンゲンサイ コーン もも みかん ぶどう
12(水)	ミートソーススパゲティ 牛乳 ハムサラダ いちごゼリー	713 28.8	ソフトめん 米ぬか油 ゼリー ハヤシルウ でんぷん	ぎゅうにく ぶたにく 牛乳 ハム	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム ブロッコリー キャベツ トマト きゅうり
13(木)	【リクエスト給食】 セルフ照り焼きチキンサンド 牛乳 根菜スープ 冷凍パイ	651 29.5	コッペパン さとう でんぷん じゃがいも	牛乳 とりにく ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん れんこん ながねぎ パイン
14(金)	【青森県の献立】 ごはん 牛乳 マグロカツ りんご酢あえ せんべい汁	582 24.1	米 米ぬか油 さとう なんぶせんべい	牛乳 とりにく まぐろフライ	だいこん きゅうり にんじん ごぼう はくさい しめじ ねぎ
17(月)	【リクエスト給食】 キーマカレーライス ナン 牛乳 カラフルこんにやくサラダ	665 23.4	米 米ぬか油 じゃがいも カレールー ナン こんにやく	ぎゅうにく ぶたにく 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ だいこん
18(火)	【秀実小学校6年生が考えた献立】 ごはん 牛乳 いか天 ツナあえ 豚汁	639 28.7	米 米ぬか油 さつまいも こんにやく	みそ 牛乳 いかのてんぷら ぶたにく ツナ	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ
19(水)	【リクエスト給食】 あんかけうどん 牛乳 なめたけ入りひたし はちみつレモンゼリー	676 24.5	うどん さといも でんぷん ゼリー	とりにく 油あげ 牛乳	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ はくさい こまつな だいこん なめたけ
20(木)	【リクエスト給食】 コッペパン 牛乳 鶏肉のから揚げ コールスローサラダ コンソメスープ	697 29.1	コッペパン でんぷん 米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とりにく ベーコン	しょうが キャベツ きゅうり コーン にんじん はくさい たまねぎ チンゲンサイ
21(金)	ごはん 牛乳 トンテキ 添え野菜 みぞれ汁	612 27.1	米ぬか油 米 こんにやく でんぷん	牛乳 ぶたにく 油あげ	たまねぎ にんにく キャベツ こまつな もやし だいこん なめこ にんじん はくさい ねぎ
25(火)	【佐良山小学校6年1組が考えた献立】 ごはん 牛乳 鮭の塩焼き ほうれん草のごまあえ みそ汁 ヨーグルト	633 32.3	米 ごま	牛乳 さけ とうふ 油あげ みそ ヨーグルト	ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ しめじ ねぎ
26(水)	【一宮小学校6年3組が考えた献立】【リクエスト給食】 とんこつラーメン 牛乳 揚げぎょうざ バンサンスー	709 29.3	ちゅうかめん 米ぬか油 ほうろく さとう ごま油	ぶたにく なた 牛乳 ぎょうざ ハム くわわかめ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ ながねぎ もやし
27(木)	バターロールパン 牛乳 ペンネの豆乳クリーム煮 フレンチサラダ りんご	739 28.1	バターロールパン マカロニ じゃがいも 米こ 米ぬか油	牛乳 とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ エリンギ ブロッコリー だいこん キャベツ きゅうり コーン りんご
28(金)	ごはん 牛乳 牛肉とキャベツのオイスターソース炒め 中華あえ	608 24.5	米 ごま油 さとう でんぷん	牛乳 ぎゅうにく あつあげ ハム	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ながねぎ キャベツ こまつな だいこん もやし

★太字は、津山産の食材を使用する予定です。この他、キャベツ、チンゲンサイ、さつまいも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、献立および食材を変更する場合があります。



【リクエスト給食】太字になっているのはリクエスト給食です。
「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す。
ございました。リクエストのあったクラスは、裏に記載しています。