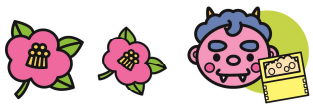

令和2年2月　学校給食献立予定表（小学校）

津山市立草加部学校食育センター

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	体を作るもとになる	体の調子を整える
3（月）	コッペパン　牛乳　ハンバーグ ポテトサラダ　野菜スープ	633 26.0	コッペパン　じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 米ぬか油	牛乳　ハム ハンバーグ	ブロッコリー　コーン **はくさい**　たまねぎ にんじん　チンゲンサイ
4（火）	あんかけラーメン　牛乳 レモンこんぶあえ　ヨーグルト	647 29.1	ちゅうかめん　米ぬか油 でんぷん	牛乳　ぶたにく ちくわ　しおこんぶ ヨーグルト	**しょうが**　たまねぎ チンゲンサイ　にんじん だいこん　きゅうり　キャベツ **はくさい**　**ながねぎ**　もやし
5（水）	ごはん　牛乳　みそおでん　赤じそあえ	617 26.8	**米**　さといも こんにゃく　米ぬか油 さとう	牛乳　あつあげ とりにく　**みそ**　うずらたまご ちくわ　こんぶ　さつまあげ	だいこん　にんじん **こまつな**　キャベツ もやし　あかじそ
6（木）	【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	694 27.0	**米**　でんぷん 米ぬか油　さとう ごま　さつまいも こんにゃく	牛乳　だいず わかめ　油あげ いわし　**みそ**	だいこん　れんこん にんじん　さやいんげん たまねぎ　ごぼう **はくさい**　**ねぎ**
7（金）	【加茂小学校6年1組が考えた献立】 牛丼　牛乳　茎わかめのあえ物　ポンカン	620 25.1	**米**　さとう 米ぬか油	牛乳　ぎゅうにく かまぼこ　くきわかめ	ポンカン　**しょうが** たまねぎ　もやし　にんじん ごぼう　キャベツ　**ながねぎ**
10（月）	コッペパン　メープルジャム　牛乳　チリコンカン コールスローサラダ	685 25.9	コッペパン　じゃがいも 米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ メープルジャム	牛乳　ぶたにく ぎゅうにく　だいず きんときまめ	にんにく　たまねぎ にんじん　さやいんげん トマト　キャベツ　だいこん
12（水）	ごはん　牛乳　アジフライ ごまあえ　豚汁	644 27.8	**米**　さといも こんにゃく　米ぬか油 ごま	牛乳　油あげ **みそ**　ぶたにく アジフライ　かまぼこ	にんじん　ごぼう しめじ　だいこん **ねぎ**　**ほうれんそう** もやし　**はくさい**
13（木）	【加茂小学校6年2組が考えた献立】 ごはん　牛乳　麻婆豆腐 中華あえ　りんご	668 25.2	**米**　でんぷん ごま油　さとう 米ぬか油	牛乳　とうふ ぶたにく　みそ	だいこん　キャベツ りんご　にんじん チンゲンサイ　**しょうが** たまねぎ　たけのこ　にんにく
14（金）	【広戸小学校6年生が考えた献立】 ごはん　牛乳　鶏肉の照り焼き　梅おかかあえ　みそ汁	612 30.0	**米**　さとう でんぷん　じゃがいも	牛乳　とりにく かつおけずり　とうふ 油あげ　**みそ**	れんこん　**こまつな** キャベツ　**ねぎ** うめ　たまねぎ　にんじん
17（月）	バターロールパン　牛乳 ペンネの豆乳クリーム煮　ツナサラダ	699 28.5	バターロールパン　**米こ** 米ぬか油　じゃがいも ペンネ	牛乳　とりにく とうにゅう　ツナ	たまねぎ　にんじん エリンギ　ブロッコリー だいこん　コーン　キャベツ
18（火）	力うどん　牛乳 なめたけ入りひたし　いちごゼリー	641 27.3	うどん　さとう もちいなり　ゼリー	牛乳　かまぼこ とりにく	にんじん　たまねぎ **はくさい**　しめじ キャベツ　**ほうれんそう** **ねぎ**　もやし　なめたけ
19（水）	ごはん　牛乳　鶏肉のチリソースがけ 甘酢あえ　津山産米麺のスープ	634 26.7	**米**　でんぷん 米ぬか油　さとう **米めん**	牛乳　とりにく ぶたにく	**しょうが**　にんにく だいこん　もやし **こまつな**　**はくさい** にんじん　にら　たまねぎ
20（木）	【卒業祝い献立】 赤飯　牛乳　さごしの塩焼き　五色あえ すまし汁　お祝いケーキ	670 29.2	米　米ぬか油 もち米　あずき ケーキ	牛乳　さごし ひじき　なると	にんじん　もやし **ほうれんそう**　コーン えのきたけ　たまねぎ **ねぎ**
21（金）	キーマカレーライス　ナン　牛乳 こんにゃくサラダ	783 25.4	**米**　じゃがいも ナン　こんにゃく 米ぬか油　カレールウ	牛乳　ぶたにく ぎゅうにく	にんにく　たまねぎ にんじん　グリンピース ブロッコリー　だいこん キャベツ　コーン
25（火）	【高野小学校6年2組が考えた献立】 塩ラーメン　牛乳　揚げぎょうざ バンサンスー　いよかんゼリー	718 29.5	ちゅうかめん　米ぬか油 はるさめ　さとう ごま油　ゼリー	牛乳　なると ぶたにく　ぎょうざ ハム	**しょうが**　たまねぎ たけのこ　にんじん チンゲンサイ　もやし きゅうり
26（水）	【青森県献立】 ごはん　牛乳　マグロカツ　りんご酢あえ　せんべい汁	597 25.2	**米**　米ぬか油 さとう　せんべい	牛乳　マグロカツ とりにく	だいこん　**こまつな** にんじん　ごぼう しめじ　**はくさい**　**ながねぎ**
27（木）	ごはん　牛乳　筑前煮　酢みそあえ	614 24.3	**米**　さといも こんにゃく　さとう 米ぬか油	牛乳　ちくわ かまぼこ　みそ とりにく	さやいんげん　**ほうれんそう** れんこん　たけのこ　もやし にんじん　キャベツ　ごぼう
28（金）	ごはん　岡山県産のり佃煮　牛乳 寄せ鍋　たくあんあえ	612 25.2	**米**　米ぬか油 はるさめ	牛乳　のりつくだに とりにく　とうふ つくね　ちくわ	にんじん　**はくさい** だいこん　**ながねぎ**　しめじ キャベツ　たくあん　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。
※今年度は、卒業祝い献立が全校実施日を選んだため、かなり早い実施となっています。ご了承ください。