



令和2年3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 こんだてめい 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 体の調子を整える
2(月)	【桃の節句献立】 華やかちらし寿司 牛乳 菜の花あえ ゆばのすまし汁 ひなまつりゼリー	636 23.8	ちらしずし(米) ゼリー 米ぬか油	牛乳 たまご さけフレーク とうふ ゆば	きぬさや なばな コーン ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ
3(火)	【防災献立】 セルフおにぎり おむすびのり ツナそぼろ 牛乳 切り干し大根とわかめの酢の物 団子汁	592 26.2	米 さとう もち	牛乳 ツナ ちくわ わかめ 油あげ みそ のり	もやし にんじん きりぼしだいこん ねぎ コーン はくさい しめじ
4(水)	担々豆乳うどん 牛乳 糸寒天のあえ物 フルーツ杏仁豆乳プリン	697 27.4	うどん 米ぬか油 さとう ごま でんぷん ごま油 あんぱんプリン	牛乳 みそ とうにゅう ぶたにく ハム かんてん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん チンゲンサイ きゅうり もやし
5(木)	チーズパン 牛乳 鶏肉のアップルソースがけ グリーンサラダ コンソメスープ	648 34.4	チーズパン 米ぬか油 さとう じゃがいも	牛乳 とりにく ウインナー	りんご たまねぎ しょうが ブロッコリー キャベツ こまつな にんじん さやいんげん
6(金)	【受験応援献立】【リクエスト給食】 カツカレー 牛乳 コーヒー牛乳の素 英語ガルバンゾーサラダ	764 23.9	米 カレールウ ひよこめ じゃがいも マカロニ 米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ コーヒー牛乳のもと	牛乳 チキンカツ ぶたにく	キャベツ にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり
9(月)	【卒業祝い献立】【リクエスト給食】 赤飯 牛乳 さわらの西京焼き 五色あえ すまし汁 お祝いケーキ	690 29.4	米 米ぬか油 もち米 あずき 米こケーキ	牛乳 さわら ひじき かまぼこ みそ	にんじん だいこん ほうれんそう コーン えのきたけ たまねぎ ねぎ
10(火)	【津山西中学校2年生が考えた献立】 ごはん 牛乳 おろしハンバーグ ごまあえ 白菜のみそ汁	597 24.6	米 ごま じゃがいも さとう	牛乳 油あげ ハンバーグ みそ	しょうが だいこん こまつな キャベツ もやし ねぎ はくさい にんじん たまねぎ
11(水)	【誠道小学校6年生が考えた献立】 とんこつラーメン 牛乳 春巻き バンサンスー	681 27.9	ちゅうかめん 米ぬか油 はるまき はるさめ さとう ごま油	牛乳 ぶたにく なると ハム	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ きゅうり もやし
12(木)	コッペパン 牛乳 ビーフシチュー フライドポテト 温野菜	725 29.1	コッペパン 米ぬか油 フライドポテト ビーフシチュールウ	牛乳 ぎゅうにく	にんにく コーン カリフラワー たまねぎ にんじん エリンギ グリンピース キャベツ ブロッコリー
13(金)	【春の彼岸献立】 ごはん 牛乳 吉野煮 わけぎのめた ぼたもち	707 23.4	米 こんにやく 米ぬか油 さとも さとう でんぷん ぼたもち	牛乳 とりにく あつあげ ちくわ みそ	にんじん れんこん はくさい さやいんげん わけぎ キャベツ だいこん
16(月)	【一宮小学校6年2組が考えた献立】 たきこみごはん 牛乳 あじのかば焼き ほうれん草のひたし 大根のみそ汁 きび団子	647 27.7	たきこみごはん(米) 米ぬか油 さとう じゃがいも きびだんご でんぷん	牛乳 みそ あじ とうふ	しょうが ほうれんそう にんじん もやし だいこん しめじ ねぎ
17(火)	ごはん 牛乳 みそおでん 土佐酢あえ	607 26.0	米 米ぬか油 さとも こんにやく さとう	牛乳 こんぶ うずらたまご あつあげ さつまあげ ちくわ かつおけずり みそ	だいこん にんじん きゅうり はくさい こまつな
18(水)	トマトクリームソーススパゲティ 牛乳 クルトン入りサラダ 清見オレンジ	678 27.4	ソフトめん 米ぬか油 さとう 米こ クルトン ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とりにく ベーコン	にんにく コーン たまねぎ エリンギ にんじん トマト ブロッコリー きよみオレンジ キャベツ きゅうり だいこん
23(月)	麻婆丼 牛乳 中華あえ	614 24.1	米 米ぬか油 でんぷん ごま油 さとう	牛乳 とうふ みそ ぶたにく ハム くいわかめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ キャベツ だいこん

★**太字**は、津山産の食材を使用する予定です。その他、キャベツ、小松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。

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した♪ ★それぞれリクエストしたクラスはこちら★
・6日(金)[カツカレー]…向陽小4-2、佐良山小2-1、久米中3-2、[とんかつ]…北小2-1
・9日(月)[ケーキ]…向陽小5-1、東小5-1

小学校6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。
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。教室でみんなと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と嬉しいです。
中学生になっても、『食べること』を大切に、勉強やスポーツなど充実した毎日を送ってください。

