



令和2年3月 学校給食献立予定表(中学校)



津山市立戸島学校食育センター

| ひつけ 日付 | 献立名 | エネルギー (kcal) タンパク(g) | おもなざいりょう | | |
|-----------|--|----------------------------|---|---|--|
| | | | からだつく 体を作るものになる | からだちようし との 体の調子を整える | エネルギーのものになる |
| 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 | 746 27.6 | 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 | ちらしずし(米) ゼリー 米ぬか油 |
| 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 切りほしだいこんとわかめの酢のもの 団子汁 | 703 30.2 | 牛乳 ツナ ちくわ わかめ 油あげ みそ のり | もやし にんじん きりほしだいこん ねぎ コーン はくさい しめじ | 米 さとう もち |
| 4 (水) | 【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 | 882 26.4 | 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 | 米 カレールー 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 |
| 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 | 785 40.7 | 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 | チーズパン 米ぬか油 さとう じゃがいも |
| 6 (金) | 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 | 837 32.4 | 牛乳 みそ とうにく 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 | 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 |
| 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 | 798 34.1 | 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 | 米 米ぬか油 もち米 あずき 米こケーキ |
| 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 | 710 28.5 | 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 | 米 ごま じゃがいも さとう |
| 11 (水) | 【春の彼岸献立】 ごはん 牛乳 吉野煮 わけぎのめた ぼたもち | 821 26.7 | 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 | 米 こんにやく 米ぬか油 さといも さとう でんぷん ぼたもち |
| 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 | 878 34.8 | 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 | コッペパン 米ぬか油 フライドポテト ビーフシチュールー |
| 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 | 743 30.6 | 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 | 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 |
| 17 (火) | ごはん 牛乳 みそおでん 土佐酢あえ | 723 30.2 | 牛乳 こんぶ ぶたにく 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 | 米 米ぬか油 さといも こんにやく さとう |
| 18 (水) | 麻婆丼 牛乳 中華あえ 清見オレンジ | 751 28.4 | 牛乳 とうふ みそ ぶたにく ハム くきわかめ | しょうが にんにく にんじん たまねぎ きよみオレンジ たけのこ チンゲンサイ キャベツ だいこん | 米 米ぬか油 でんぷん ごま油 さとう |

★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、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★
・4日(水)[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

中学校3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ると嬉しいです。これからは、自分で食べる物を選択し、食べていかなければなりません。自分が食べた物で体は作られます。未来の自分のためにも、『食べること』を大切にして、勉強やスポーツなど充実した毎日を送ってください。みなさんの活躍を心より応援しています。

