



令和2年3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	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	からだづく 体を作るもとになる	からだちよし 体の調子を整える		
2 (月)	コッペパン 牛乳 コーヒー牛乳の素 ビーフシチュー カラフルこんにやくサラダ	630 24.5	コッペパン じゃがいも こんにやく 米ぬか油 ビーフシチュールウ コーヒー牛乳のもと	牛乳 ぎゅうにく	にんにく たまねぎ にんじん ブロccoli きゅうり キャベツ だいこん		
3 (火)	【成名小学校6年生が考えた献立】 わかめうどん 牛乳 赤じそあえ ミニ揚げパン	678 30.5	うどん コッペパン さとう 米ぬか油	牛乳 とりにく わかめ 油あげ きなこ	キャベツ もやし こまつな たまねぎ しめじ にんじん はくさい ねぎ あかじそ		
4 (水)	【受験応援献立・清泉小学校6年生が考えた献立】 カツカレー 福神漬け 牛乳 ポテトサラダ	707 21.9	米 米ぬか油 カレールウ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とんかつ ハム	にんにく たまねぎ にんじん ブロccoli ふくじんづけ きゅうり コーン		
5 (木)	【桃の節句献立】 華やかちらし寿司 牛乳 菜の花あえ ゆば入りすまし汁 ひなまつりゼリー	645 24.4	ちらしずし(米) 米ぬか油 ゼリー	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 キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ		
6 (金)	【春の彼岸献立】 こぎつね丼 牛乳 わけぎのぬた ぼたもち	697 24.7	米 米ぬか油 さとう ぼたもち	牛乳 油あげ とりにく かまぼこ みそ	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん さやいんげん こまつな わけぎ もやし		
9 (月)	コッペパン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き グリーンサラダ コンソメスープ	624 30.1	コッペパン マーマレード 米ぬか油 さとう じゃがいも	牛乳 とりにく ベーコン	ブロccoli キャベツ こまつな たまねぎ にんじん エリンギ きぬさや		
10 (火)	【高野小学校6年1組が考えた献立】 チャンポン麺 牛乳 春巻き バンサンスー	756 29.7	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 なんと ぶたにく ハム	しょうが キャベツ たまねぎ コーン にんじん チンゲンサイ きゅうり もやし		
11 (水)	【林田小学校6年2組が考えた献立】 ごはん 牛乳 豚じゃが れんこんの梅おかかあえ	614 23.4	米 米ぬか油 じゃがいも こんにやく さとう	牛乳 ぶたにく さつまあげ かつおけずり	にんじん たまねぎ きぬさや れんこん キャベツ こまつな うめ		
12 (木)	【高倉小学校6年生が考えた献立】 わかめごはん 牛乳 さわらの塩焼き ごまあえ みそ汁	602 28.8	米 ごま さつまいも	牛乳 さわら 油あげ みそ わかめ	ほうれんそう はくさい もやし にんじん だいこん たまねぎ しめじ ねぎ		
13 (金)	ビビンバ 牛乳 トッポギスープ	620 22.8	米 米ぬか油 さとう ごま油 トッポギ	牛乳 みそ たまご ぎゅうにく	にんにく ぜんまい にんじん もやし きゅうり こまつな たまねぎ はくさい しいたけ いら		
16 (月)	【高田小学校6年生が考えた献立】 食パン いちごジャム 牛乳 サーモンフライ コーンサラダ 野菜スープ	667 26.5	しょくパン いちごジャム 米ぬか油 じゃがいも	牛乳 ウイナー サーモンフライ	キャベツ にんじん コーン きゅうり たまねぎ しめじ チンゲンサイ		
17 (火)	トマトクリームソーススパゲティ 牛乳 イタリアンサラダ 清見オレンジ	641 28.5	ソフトめん さとう 米こ オリーブオイル	牛乳 とりにく ハム	たまねぎ マッシュルーム にんじん ブロccoli えだまめ キャベツ だいこん トマト きよみオレンジ		
18 (水)	【防災献立】 セルフおにぎり おむすびのり 牛乳 ツナそばろ 切干大根の酢の物 団子汁	604 27.9	米 さとう もち	牛乳 ツナ ちくわ わかめ 油あげ みそ のり	にんじん キャベツ きりぼしだいこん はくさい しめじ ねぎ コーン		
23 (月)	コッペパン 牛乳 ホキのマヨネーズ焼き クルトン入りサラダ ミネストローネ	631 27.3	コッペパン 米こ ノンエッグマヨネーズ 米ぬか油 クルトン	牛乳 ホキ ベーコン	キャベツ だいこん ほうれんそう コーン にんじん さやいんげん たまねぎ トマト エリンギ		
24 (火)	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	675 28.3	うどん 米ぬか油 さとう ごま でんぷん ごま油 あんりんプリン	牛乳 とりにく みそ ぶたにく とうにゅう 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		

★**本字**は、津山産の食材を使用する予定です。この他、キャベツ、こまつな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。

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ると嬉しいです。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。

