



令和2年3月 学校給食献立予定表(中学校)



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				
			からだづく 体を作るものになる	からだつよく 体の調子を整える			エネルギーのもとになる
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	763 29.2	牛乳 ぎゅうにく	にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり キャベツ だいこん	にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり キャベツ だいこん	コッペパン じゃがいも こんにやく 米ぬか油 ビーフシチュールー コーヒー牛乳のもと	
3(火)	こぎつね丼 牛乳 わけぎのぬた ミニ揚げパン	781 28.6	牛乳 とりにく みそ	油あげ かまぼこ きなこ	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん さやいんげん わけぎ もやし こまつな	米 米ぬか油 さとう コッペパン	
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	863 26.9	牛乳 ハム	とんかつ	にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー ふくじんづけ きゅうり コーン	米 米ぬか油 カレールー じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	
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	757 28.3	牛乳 さけフレーク ゆば	たまご とうふ	きぬさや なばな コーン キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	ちらしずし(米) 米ぬか油 ゼリー	
6(金)	【春の彼岸献立】 わかめうどん 牛乳 赤じそあえ ぼたもち	815 34.8	牛乳 油あげ	わかめ とりにく	たまねぎ しめじ にんじん ねぎ キャベツ はくさい もやし こまつな あかじそ	うどん ぼたもち	
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	754 35.6	牛乳 ベーコン	とりにく	ブロッコリー キャベツ こまつな たまねぎ にんじん エリンギ きぬさや	コッペパン マーマレード 米ぬか油 さとう じゃがいも	
10(火)	ビビンバ 牛乳 トッポギスープ	738 26.4	牛乳 たまご	みそ 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 にら	米 米ぬか油 さとう ごま油 トッポギ	
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	730 27.1	牛乳 さつまあげ かつおけずり	ぶたにく	にんじん たまねぎ れんこん キャベツ こまつな うめ	米 米ぬか油 じゃがいも こんにやく さとう	
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	717 33.5	牛乳 油あげ わかめ	さわら みそ	ほうれんそう はくさい にんじん たまねぎ だいこん たまねぎ しめじ ねぎ	米 米ぬか油 さつまいも ごま	
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	785 30.1	牛乳 サーモンフライ	ウインナー	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	しょくパン いちごジャム 米ぬか油 じゃがいも	
17(火)	ごはん 牛乳 根菜の煮物 磯あえ 清見オレンジ	723 27.1	牛乳 油あげ のり	とりにく ちくわ	れんこん にんじん だいこん しめじ なごねぎ きよみオレンジ キャベツ もやし ほうれんそう	米 米ぬか油 さとういも こんにやく さとう	
18(水)	【防災献立】 セルフおにぎり おむすびのり 牛乳 ツナそぼろ 切干大根の酢の物 団子汁	718 32.2	牛乳 ちくわ 油あげ のり	ツナ わかめ みそ	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	米 米ぬか油 さとう	
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	765 32.6	牛乳 ベーコン	ホキ	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	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	
24(火)	たんたんとうにゅう 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	810 33.4	牛乳 みそ とうにゅう かんてん	とりにく ぶたにく ハム	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 あんんにプリン	

★本日は、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。

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、自分で食べるものを選択し、食べていかなければなりません。自分が食べたものから作られます。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。

