

令和3年1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	こんだて 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		からだつくるもとになる		からだちやうしとの 体の調子を整える		
8 (金)	【七草献立】【リクエスト給食】 七草あんかけ丼 牛乳 ごま酢あえ りんご	594 23.0	米 さとう	ごま でんぷん	牛乳 とりにく	わかめ 油あげ	にんじん しょうが かぶ だいこん	せり もやし たまねぎ りんご	はくさい こまつな
12 (火)	【小正月献立】 ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 紅白なます 小餅雑煮	655 28.5	米 さとう	もち	牛乳 みそ 油あげ	さわら かまぼこ	だいこん はくさい ほうれんそう	にんじん ごぼう	
13 (水)	ハッシュドポークスパゲティ 牛乳 花野菜サラダ お米のタルト	798 29.8	ソフトめん でんぷん 米ぬか油	ハヤシルウ さとう タルト	牛乳 ハム	ぶたにく	にんにく にんじん エリンギ カリフラワー	たまねぎ しめじ グリーンピース ブロッコリー	キャベツ
14 (木)	【リクエスト給食】 セルフハンバーガー(パン、 ハンバーグ 、サンド野菜) ケチャップ 牛乳 豆乳コーンスープ	683 28.9	コッペパン 米こ	じゃがいも	牛乳 ハンバーグ	とりにく とうにゆう	キャベツ たまねぎ コーン	にんじん エリンギ チンゲンサイ	
15 (金)	【北小学校6年生が考えた献立】【リクエスト給食】 ごはん 牛乳 麻婆豆腐 バンサンスー みかん	682 25.5	米 でんぷん さとう	米ぬか油 はるさめ ごま油	牛乳 とうふ ハム	ぶたにく みそ	しょうが にんじん たけのこ しいたけ	にんにく たまねぎ みかん チンゲンサイ キャベツ きゅうり	
18 (月)	【久米中学校2年生が考えた献立】【リクエスト給食】 豚キムチ丼 牛乳 はるさめスープ はちみつレモンゼリー	660 22.3	米 でんぷん ゼリー	米ぬか油 はるさめ	牛乳	ぶたにく	しょうが たまねぎ キャベツ キムチ	にんじん たけのこ コーン にら もやし ほうれんそう	
19 (火)	【佐良山小学校6年生が考えた献立】 ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 赤じそあえ 旬のみそ汁	603 27.9	米 でんぷん	さとう	牛乳 油あげ	みそ ぶり	キャベツ こまつな はくさい あかじそ	もやし にんじん だいこん しめじ ねぎ	
20 (水)	【東小学校6年生が考えた献立】【リクエスト給食】 塩ラーメン 牛乳 海藻サラダ ミニ揚げパン	734 30.5	ちゅうかめん ごま油 コッペパン	さとう 米ぬか油	牛乳 ハム きなこ	ぶたにく わかめ かんでん	しょうが もやし たけのこ だいこん	にんじん コーン なかねぎ きゅうり	
21 (木)	食パン あんずジャム 牛乳 ペンネのトマト煮 コールスローサラダ	713 27.6	しょくパン 米ぬか油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ジャム ペンネ	牛乳 ベーコン	とりにく ハム	にんじん エリンギ トマト キャベツ	たまねぎ ブロッコリー ほうれんそう	
22 (金)	ごはん ふりかけ 牛乳 筑前煮 柚香あえ	609 23.4	米 さいとも さとう	米ぬか油 こんにやく ふりかけ	牛乳 とりにく	あつあげ ちくわ	にんじん れんこん こまつな はくさい	ごぼう さやいんげん だいこん ゆず	
25 (月)	【なつかしの給食】【リクエスト給食】 カレーライス 牛乳 パインサラダ	620 20.0	米 米ぬか油 カレールー	むぎ じゃがいも	牛乳	ぎゅうにく	にんにく にんじん きゅうり パイン	たまねぎ グリーンピース キャベツ	
26 (火)	【弥生小6年3組が考えた献立】【リクエスト給食】 ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ ブロッコリーとキャベツの酢のもの あさりのみそ汁	629 28.6	米 米ぬか油	でんぷん さとう	牛乳 あさり わかめ	とりにく とうふ みそ	しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ	ブロッコリー にんじん だいこん	
27 (水)	【岡山県のご当地料理】 温ぶっかけうどん 牛乳 ちくわの天ぷら れんこんのおかかあえ きびだんご	640 22.9	うどん きびだんご	米ぬか油	牛乳 ちくわのいそべあげ かつおけずり	油あげ	しょうが ねぎ だいこん こまつな	たまねぎ しいたけ れんこん	
28 (木)	【オリンピック・パラリンピック応援献立～モナコ～】 コッペパン 牛乳 ブイヤベース サラダデポワシッシュ クレープ	639 30.1	コッペパン さとう オリーブ油 ひよこめ	じゃがいも クレープ	牛乳 いか	たら ツナ	にんにく かぶ ブロッコリー きゅうり	たまねぎ トマト マッシュルーム キャベツ あかたまねぎ	
29 (金)	【津山市の郷土料理】 ごはん 牛乳 そずり鍋 津山産しょうがあえ 津山産ピオーネゼリー	674 28.6	米 ゼリー	米ぬか油	牛乳 とうふ かまぼこ	ぎゅうにく 油あげ	にんじん ごぼう みずな こまつな	はくさい えのきたけ なかねぎ だいこん キャベツ しょうが	

きゅうり
しょうが
なかねぎ
だいこん
キャベツ

★太字は、津山産の食材を使用する予定です。
この他、せり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。

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
たくさんのお応募ありがとうございました。リクエストのあった給食は、随時登場する
のでお楽しみに♪リクエストのあったクラスは、裏に記載しています。

