



令和3年1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	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		からだをつく 体を作るもとになる		からだの調子を整える		
8 (金)	【七草献立】 七草あんかけ丼 牛乳 ごま酢あえ みかん	604 22.3	米 でんぷん さとう	米ぬか油 ごま	牛乳 とりにく	油あげ ちくわ	しょうが キャベツ たまねぎ こまつな	にんじん みかん だいこん きゅうり	もやし かぶ せり
12 (火)	ミートソーススパゲティ 牛乳 花野菜のサラダ	683 28.1	ソフトめん ハヤシルウ	米ぬか油 でんぷん	牛乳 ハム	ぶたにく	グリーンピース ブロッコリー にんにく にんじん	カリフラワー キャベツ たまねぎ エリンギ	トマト コーン
13 (水)	【小正月献立】 ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 紅白なます 小餅雑煮	669 29.0	米 でんぷん	さとう もち	牛乳 かまぼこ	ぶり	だいこん はくさい ほうれんそう	にんじん えのきたけ ごぼう	
14 (木)	【成名小6年生が考えた献立】 親子丼 牛乳 甘酢あえ はちみつレモンゼリー	655 26.2	米 でんぷん ゼリー	米ぬか油 さとう	牛乳 とりにく	たまご かまぼこ	にんじん しいたけ もやし	たまねぎ ねぎ だいこん こまつな	
15 (金)	【新野小6年生が考えた献立】 ごはん 牛乳 麻婆豆腐 はるさめサラダ	610 25.5	米 はるさめ ごま油	でんぷん さとう 米ぬか油	牛乳 みそ ハム	とりにく わかめ とうふ	しょうが にんじん たけのこ キャベツ	にんにく たまねぎ チンゲンサイ	
18 (月)	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	693 24.5	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	にんじん エリンギ トマト きゅうり	たまねぎ ブロッコリー キャベツ コーン	
19 (火)	【鶴山小6年1組が考えた献立】 とんこつラーメン 牛乳 揚げぎょうざ バンサンスー	713 29.2	ちゅうかめん はるさめ ごま油	米ぬか油 さとう	牛乳 ぶたにく ハム	なると ぎょうざ	しょうが たまねぎ チンゲンサイ だいこん	にんじん たけのこ きゅうり	
20 (水)	【林田小6年2組が考えた献立】 ごはん 牛乳 ホキのおろしだれかけ ほうれん草のひたし みそ汁	607 27.5	米 米ぬか油	でんぷん さとう	牛乳 油あげ みそ	ホキ とうふ	しょうが ほうれんそう えのきたけ にんじん	だいこん はくさい たまねぎ もやし	ねぎ
21 (木)	【高倉小6年生が考えた献立】 ごはん 牛乳 おでん 茎わかめのあえ物	629 28.5	米 こんにやく	さといも さとう	牛乳 あつあげ うずらたまご ちくわ ハム	ぶたにく さつまあげ こんぶ きわかめ	だいこん はくさい	にんじん もやし	
22 (金)	ごはん ふりかけ 牛乳 筑前煮 柚香あえ	602 23.3	米 さといも さとう	米ぬか油 こんにやく	牛乳 とりにく	ふりかけ ちくわ	たけのこ ごぼう さやいんげん だいこん	にんじん れんこん こまつな かぶ	ゆず
きょうしゅうかん	25 (月) 【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	629 28.7	コッペパン さとう オリーブオイル	じゃがいも ひよこまめ クレープ	牛乳 いか	たら ツナ	にんにく マッシュルーム ブロッコリー キャベツ	たまねぎ トマト あかたまねぎ きゅうり	かぶ
	26 (火) 【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	654 25.4	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 とりにく	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 にんじん	
	27 (水) 【広島小6年生が考えた献立】 ごはん 牛乳 鶏肉のレモン漬け ひたし みそ汁	654 27.5	米 米ぬか油 じゃがいも	でんぷん さとう	牛乳 わかめ	とりにく みそ	しょうが チンゲンサイ もやし しめじ	レモン はくさい たまねぎ にんじん	なかねぎ
	28 (木) 【なつかしの給食】 カレーライス 牛乳 パインサラダ	608 19.3	米 米ぬか油 カレールウ	むぎ じゃがいも	牛乳	ぎゅうにく	にんにく にんじん キャベツ パイン	たまねぎ グリーンピース きゅうり	
	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	641 26.9	米 ゼリー	米ぬか油	牛乳 やきどうふ	ぎゅうにく 油あげ	ごぼう ブロッコリー なかねぎ にんじん	はくさい えのきたけ しょうが キャベツ	みずな だいこん

★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、献立及び食材を変更する場合があります。

あけましておめでとうございます
 本年もよろしくお願致します

