



令和3年2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	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 体を作るもとになる		からだちようし との 体の調子を整える	
1 (月)	【節分献立】 豆わかめごはん 牛乳 いわしのかば焼き 土佐酢あえ みそ汁	677 29.1	米 さとう	米ぬか油 でんぷん	牛乳 かつおけずり とうふ みそ	だいず いわし 油あげ わかめ	こまつな だいこん たまねぎ ねぎ	キャベツ にんじん しめじ
2 (火)	ごはん 牛乳 肉じゃが たくあんあえ 抹茶ムース	685 24.0	米 じゃがいも さとう	米ぬか油 こんにやく ムース	牛乳 さつまあげ	ぎゆうにく	にんじん さやいんげん はくさい たくあん	たまねぎ もやし ほうれんそう
3 (水)	【弥生小学校6年1組が考えた献立】【リクエスト給食】 しょうゆラーメン 牛乳 ショーロンポー バンサンスー 冷凍パイ	719 30.0	ちゅうかめん さとう 米ぬか油	はるさめ ごま油	牛乳 ショーロンポー ハム	ぶたにく ハム	にんじん たけのこ ねぎ きゅうり	たまねぎ コーン キャベツ パイ
4 (木)	【一宮小学校6年3組が考えた献立】 セルフコロケサンド ウスターソース 牛乳 卵スープ	660 22.3	コッペパン でんぷん	米ぬか油 コロケ	牛乳 たまご	わかめ	キャベツ たまねぎ エリンギ	にんじん はくさい チンゲンサイ
5 (金)	【西小学校6年生が考えた献立】 鶏肉たっぷりカレーライス 牛乳 マカロニサラダ	666 20.4	米 じゃがいも とりにく マカロニ ノンエッグマヨネーズ	米ぬか油 カレールウ	牛乳	とりにく	にんにく にんじん キャベツ きゅうり	たまねぎ グリーンピース コーン
8 (月)	【受験応援献立】 牛肉のスタミナ丼 牛乳 必勝(が)スープ いよかんゼリー	620 24.3	米 さとう ゼリー	米ぬか油 でんぷん	牛乳 ぎゆうにく とうふ	みそ わかめ	しょうが たまねぎ キャベツ ながねぎ	にんにく もやし にんじん はくさい しめじ りんご チンゲンサイ
9 (火)	ごはん 牛乳 さごしのねぎみそがけ ごま酢あえ 田舎汁	602 28.5	米 ごま油 じゃがいも	さとう ごま こんにやく	牛乳 みそ 油あげ	さごし ちくわ	ながねぎ こまつな たまねぎ ねぎ	キャベツ にんじん はくさい
10 (水)	【リクエスト給食】 しっぽうどん 牛乳 なめたけあえ いも大福	628 25.7	うどん だいふく	さといも	牛乳 油あげ	とりにく	にんじん ねぎ キャベツ なめたけ	だいこん ほうれんそう もやし
12 (金)	【喬松小学校6年生が考えた献立】 ごはん 牛乳 とり天 ひたし 豚汁	619 24.7	米 さつまいも	米ぬか油	牛乳 とりてん	ぶたにく みそ	ほうれんそう もやし ごぼう だいこん	はくさい にんじん しめじ ねぎ
15 (月)	【誠道小学校6年生が考えた献立】【リクエスト給食】 セルフオムライス ケチャップ 牛乳 コンソメスープ みかんのフルーツポンチ	647 19.4	キャロットピラフ(米) じゃがいも		牛乳 ベーコン	たまごやき	チンゲンサイ たまねぎ エリンギ みかん	にんじん キャベツ もも パイ
16 (火)	【オリンピック・パラリンピック応援献立～韓国～】 ごはん 牛乳 鯖のヤンニョムジャンがけ コンナムル トッポギスープ	685 24.6	米 ごま油 トッポギ	さとう でんぷん	牛乳 ハム	さば	ながねぎ しょうが こまつな にんじん にら だいこん だいずもやし	にんにく はくさい しいたけ たまねぎ
17 (水)	あんかけスパゲティ 牛乳 レモンドレッシングサラダ いもけんぴパリッシュ	730 30.4	ソフトめん 米ぬか油 いもけんぴパリッシュ	でんぷん さとう	牛乳 ウインナー	ベーコン とりにく	にんにく ピーマン キャベツ ほうれんそう	たまねぎ だいこん にんじん レモン マッシュルーム えだまめ
18 (木)	コッペパン 牛乳 鶏肉のバーベキューソースがけ ごぼうサラダ ペイザンヌスープ	625 31.9	コッペパン じゃがいも	さとう ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ツナ	とりにく ハム	にんにく たまねぎ ごぼう きゅうり	りんご キャベツ エリンギ にんじん こまつな
19 (金)	【一宮小学校6年1組が考えた献立】 ごはん 牛乳 春巻き 中華サラダ 豚キムチスープ	606 20.1	米 はるさめ ごま油	米ぬか油 さとう はるまき	牛乳 とうふ くきわかめ	ぶたにく ハム	だいこん にんじん もやし	ねぎ たまねぎ キムチ
22 (月)	【秀実小学校6年生が考えた献立】【リクエスト給食】 わかめごはん 牛乳 コーヒー牛乳の素 鶏肉のから揚げ じゃこあえ みそ汁	681 29.4	米 米ぬか油 コーヒー牛乳のもと	でんぷん じゃがいも	牛乳 しらすぼし みそ	とりにく 油あげ わかめ	しょうが もやし にんじん だいこん	こまつな キャベツ たまねぎ ねぎ
24 (水)	【リクエスト給食】 とんこつラーメン 牛乳 糸寒天のあえ物 豆乳プリン	702 28.2	ちゅうかめん さとう 米ぬか油	ごま油 プリン	牛乳 ぶたにく	なると かんてん	しょうが たまねぎ ねぎ だいこん	にんじん たけのこ キャベツ チンゲンサイ
25 (木)	【リクエスト給食】 黒糖パン 牛乳 ミートボールの豆乳クリーム煮 フレンチサラダ ぼんかん	653 26.4	こくとうパン じゃがいも	米こ 米ぬか油	牛乳 とうにゅう	つくね ハム	にんじん エリンギ キャベツ きゅうり	たまねぎ ブロッコリー コーン ぼんかん
26 (金)	【津山西中学校2年生が考えた献立】 ごはん 牛乳 ぶりのみそ煮 大根とゆずの酢の物 すまし汁	617 28.3	米 さとう		牛乳 みそ わかめ	ぶり ちくわ とうふ	しょうが ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	だいこん ゆず にんじん ねぎ

★太字は、津山産の食材を使用する予定です。この他、だいこん、チンゲンサイ、ほうれんそう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！～
 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。

