



# 令和3年2月 学校給食献立予定表(中学校)

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		
			からだつく 体を作るものになる	からだのしょうじょ 体の調子を整える	エネルギーのもとになる
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 	812 34.4	牛乳 だいず かつおけずり いわし とうふ 油あげ みそ わかめ	こまつな キャベツ だいこん にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	米 米ぬか油 さとう でんぷん
2 (火)	ごはん 牛乳 肉じゃが たくあんあえ 抹茶ムース	802 27.5	牛乳 さつまあげ ぎゅうにく	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし はくさい ほうれんそう たくあん	米 米ぬか油 じゃがいも こんにやく さとう ムース
3 (水)	【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	792 23.5	牛乳 とりにく	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ コーン きゅうり	米 米ぬか油 じゃがいも カレールウ マカロニ ノンエッグマヨネーズ
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	763 26.0	牛乳 わかめ たまご	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい エリンギ チンゲンサイ	コッペパン 米ぬか油 でんぷん コロケ
5 (金)	【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	850 35.4	牛乳 ぶたにく ショーロンポー ハム	にんじん たまねぎ たけのこ コーン ねぎ キャベツ きゅうり パイン	ちゅうかめん はるさめ さとう ごま油 米ぬか油
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 	730 28.1	牛乳 みそ ぎゅうにく わかめ とうふ	しょうが にんにく もやし たまねぎ にんじん はくさい キャベツ しめじ りんご ながねぎ チンゲンサイ	米 米ぬか油 さとう でんぷん ゼリー
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	715 33.2	牛乳 さごし みそ ちくわ 油あげ	ながねぎ キャベツ こまつな にんじん たまねぎ はくさい ねぎ	米 さとう ごま油 ごま じゃがいも こんにやく
10 (水)	【蕎松小学校6年生が考えた献立】 ごはん 牛乳 とり天 ひたし 豚汁 	742 29.0	牛乳 ぶたにく とりてん みそ	ほうれんそう はくさい もやし にんじん ごぼう しめじ だいこん ねぎ	米 米ぬか油 さつまいも
12 (金)	【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	749 30.2	牛乳 とりにく 油あげ	にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう キャベツ もやし なめたけ	うどん さといも だいふく
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	750 21.3	牛乳 たまごやき ベーコン	チンゲンサイ にんじん たまねぎ キャベツ エリンギ もも みかん パイン	キャラットピラフ(米) じゃがいも
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 	815 28.5	牛乳 さば ハム	ながねぎ にんにく はくさい しょうが こまつな しいたけ にんじん にら だいこん だいずもやし たまねぎ	米 さとう ごま油 でんぷん トッポギ
17 (水)	【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	702 22.9	牛乳 ぶたにく とうふ ハム くきわかめ	だいこん ねぎ にんじん たまねぎ もやし キムチ	米 米ぬか油 はるさめ さとう ごま油 はるまき
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	757 37.7	牛乳 とりにく ツナ ハム	にんにく りんご キャベツ たまねぎ レモン エリンギ ごぼう にんじん きゅうり こまつな	コッペパン さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも
19 (金)	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 	877 36.0	牛乳 ベーコン ウインナー とりにく	にんにく たまねぎ だいこん ピーマン にんじん レモン キャベツ マッシュルーム ほうれんそう えだまめ	ソフトめん でんぷん 米ぬか油 さとう いもけんぴパリッシュ
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 ユーヒー牛乳の素 鶏肉のから揚げ じゃこあえ みそ汁	828 35.8	牛乳 とりにく しらすぼし 油あげ みそ わかめ	しょうが こまつな もやし キャベツ にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	米 でんぷん 米ぬか油 じゃがいも コーヒー牛乳のもと
24 (水)	【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 大根とゆずの酢のもの すまし汁	734 33.0	牛乳 ぶり みそ ちくわ わかめ とうふ	しょうが だいこん ほうれんそう ゆず たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	米 さとう
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 ぽんかん 	791 31.4	牛乳 つくね とうにゅう ハム	にんじん たまねぎ エリンギ ブロッコリー キャベツ コーン きゅうり ぽんかん	こくとうパン 米こ じゃがいも 米ぬか油
26 (金)	【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 	835 33.5	牛乳 ぶたにく なると かんてん	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ	ちゅうかめん ごま油 さとう プリン 米ぬか油

★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 ～残食ゼロ大作戦に挑戦して投票しよう！～に  
たくさんの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。

