



令和3年2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	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	からだづく 体を作るもとになる	からだちよし との 体の調子を整える
1 (月)	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 米粉マカロニのスープ	628 32.7	コッペパン さとう ノンエッグマヨネーズ 米こまカロニ	牛乳 とりにく ツナ ベーコン	にんにく りんご たまねぎ レモン ごぼう さやいんげん にんじん きゅうり はくさい キャベツ
2 (火)	はっほう 八宝ラーメン 牛乳 中華あえ プリンタルト	748 30.0	ちゅうかめん ごま油 さとう でんぶん 米ぬか油 プリンタルト	牛乳 なたと ハム ぶたにく	ほうれんそう たまねぎ たけのこ にんじん チンゲンサイ キャベツ もやし しょうが はくさい
3 (水)	【受験応援献立】 ぎゅうにく 牛肉のスタミナ丼 牛乳 必勝(が)スープ いよかんゼリー	636 24.1	米 米ぬか油 さとう でんぶん ゼリー	牛乳 みそ ぎゅうにく わかめ とうふ	しょうが にんにく たまねぎ もやし にんじん キャベツ はくさい しめじ ながねぎ こまつな りんご
4 (木)	【節分献立・勝加茂小学校6年生が考えた献立】 まめ 豆わかめごはん 牛乳 いわしのかば焼き ときず 土佐酢あえ 豚汁	735 30.9	米 でんぶん 米ぬか油 さとう さつまいも こんにやく	牛乳 だいず いわし みそ ぶたにく 油あげ かつおけずり わかめ	キャベツ もやし ほうれんそう にんじん ごぼう しめじ だいこん ねぎ
5 (金)	ごはん 牛乳 厚揚げと根菜のみそ煮 赤じそあえ	617 25.8	米 米ぬか油 さといも こんにやく さとう	牛乳 ぶたにく あつあげ さつまあげ みそ ちくわ	しょうが だいこん にんじん ごぼう さやいんげん キャベツ もやし あかじそ こまつな
8 (月)	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ ハムサラダ ぼんかん	650 30.8	コッペパン 米ぬか油 じゃがいも さとう	牛乳 ぶたにく だいず ハム	たまねぎ にんじん エリンギ さやいんげん トマト ブロッコリー だいこん コーン ぼんかん
9 (火)	【清泉小学校6年生が考えた献立】 しっぽくうどん 牛乳 茎わかめのあえ物 ミニ揚げパン	715 34.4	うどん さといも さとう コッペパン 米ぬか油	牛乳 油あげ とりにく かまぼこ きなこ くきわかめ	だいこん しめじ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ もやし
10 (水)	ごはん 牛乳 さごしの照り焼き ごま酢あえ さつま汁	626 30.9	米 さとう でんぶん ごま さつまいも こんにやく	牛乳 さごし ちくわ わかめ とりにく みそ	キャベツ こまつな にんじん ごぼう しめじ だいこん ねぎ
12 (金)	ごはん 牛乳 豚肉と大根の炒め煮 なめたけあえ	605 27.0	米 米ぬか油 さといも こんにやく さとう	牛乳 ぶたにく さつまあげ かまぼこ	しょうが だいこん にんじん しめじ さやいんげん ほうれんそう もやし はくさい なめたけ
15 (月)	セルフクロックサンド サンド野菜 牛乳 ヨーグルクリームスープ	741 26.3	コッペパン 米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ クロック 米こ	牛乳 とうにゅう とりにく	キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ エリンギ コーン
16 (火)	あんかけスパゲティ 牛乳 レモンドレッシングサラダ	663 29.2	ソフトめん さとう でんぶん 米ぬか油	牛乳 とりにく うずらたまご ウインナー	にんにく たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ こまつな だいこん レモン えだまめ
17 (水)	【高野小学校6年3組が考えた献立】 ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 添え野菜 なめこ汁	626 27.9	米 でんぶん 米ぬか油 さとう	牛乳 とりにく とうふ わかめ みそ	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ なめこ ねぎ
18 (木)	【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	686 24.7	米 さとう ごま油 でんぶん トッポギ	牛乳 さば ハム	ながねぎ にんにく しょうが はくさい こまつな にんじん しいたけ だいこん だいずもやし たら たまねぎ
19 (金)	【加茂小学校6年生が考えた献立】 ごはん 牛乳 肉じゃが たことわかめの酢のもの	636 24.8	米 米ぬか油 じゃがいも こんにやく さとう	牛乳 ぎゅうにく さつまあげ たこ わかめ	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ だいこん きゅうり
22 (月)	バターロールパン 牛乳 ミートボールの豆乳クリーム煮 フレンチサラダ	670 24.9	バターロールパン 米こ 米ぬか油 じゃがいも	牛乳 づくね とうにゅう	たまねぎ にんじん エリンギ ブロッコリー キャベツ だいこん
24 (水)	【広野小学校6年生が考えた献立】 ごはん のり佃煮 牛乳 親子煮 たくあんあえ	631 26.4	米 米ぬか油 じゃがいも こんにやく さとう	牛乳 とりにく こうやどうふ たまご のりつくだに	もやし たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん はくさい こまつな もやし たくあん
25 (木)	【高野小学校6年1組が考えた献立】 カツカレー 牛乳 ツナサラダ はちみつレモンゼリー	731 22.0	米 米ぬか油 カレールウ ゼリー	牛乳 とんかつ ツナ	にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー ほうれんそう だいこん キャベツ
26 (金)	ごはん 牛乳 寄せ鍋 おかかあえ りんご	616 27.4	米 はるさめ	牛乳 とりにく とうふ 油あげ たら ひじき かつおけずり	にんじん はくさい だいこん しめじ ながねぎ キャベツ もやし こまつな りんご

★**太字**は、津山産の食材を使用する予定です。この他、ほうれんそう、だいこん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。★米●★米●★米●★米●★米●★米●★米●

