



令和3年3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



ひつけ 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		からだづく 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)	ごはん 牛乳 おでん 土佐酢あえ	596 26.4	米 さとう こんにやく	米ぬか油 さといも	牛乳 あつあげ かつおけずり うずらたまご	ぶたにく さつまあげ ちくわ こんぶ	にんじん はくさい もやし	だいこん こまつな
2(火)	【桃の節句献立】 鮭の三色丼 牛乳 ほうれん草のごまあえ 赤だし ひなまつりゼリー	659 26.3	米 ごま	米ぬか油 ゼリー	牛乳 ちくわ 油あげ さけフレーク	わかめ とうふ みそ	にんじん コーン だいこん ほうれん草	たまねぎ えだまめ ねぎ なめこ
3(水)	肉うどん 牛乳 塩こんぶあえ	576 26.1	うどん さとう	米ぬか油	牛乳 こんぶ	ぎゅうにく	たまねぎ はくさい ながねぎ だいこん	にんじん ごぼう キャベツ こまつな
4(木)	【オリンピック・パラリンピック応援献立～ドイツ～】 チーズパン 牛乳 カリーヴルスト ザワークラウト アイントプフ	686 31.0	チーズパン はちみつ	米ぬか油 じゃがいも	牛乳 ハム ポークフランク	とりにく ベーコン	キャベツ にんじん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ
5(金)	【卒業祝い献立】【リクエスト給食】 ごはん 牛乳 みそカツ 菜の花あえ すまし汁 お祝いケーキ	694 24.5	米 さとう ケーキ	米ぬか油 ふ	牛乳 みそ	とんかつ かまぼこ	なばな キャベツ たまねぎ えのきたけ	ほうれん草 コーン にんじん ねぎ
8(月)	【リクエスト給食】 キーマカレーライス ナン 牛乳 こんにやくサラダ	630 23.1	米 じゃがいも ナン	米ぬか油 カレールー こんにやく	牛乳 だいず	ぶたにく	ほうれん草 たまねぎ グリーンピース	にんにく にんじん だいこん
9(火)	【防災献立】 セルフおにぎり ツナそぼろ 牛乳 きりぼしだいこんとわかめの酢のもの 団子汁	591 26.3	米 もち	米ぬか油 さとう	牛乳 ちくわ 油あげ のり	ツナ わかめ みそ	しめじ ねぎ コーン きりぼしだいこん	にんじん もやし はくさい
10(水)	【リクエスト給食】 豆乳クリームソーススパゲティ 牛乳 ポテトカップトマトグラタン フレンチサラダ	750 27.5	ソフトめん グラタン	米ぬか油	牛乳 とうにゅう	とりにく	たまねぎ ほうれん草 キャベツ	にんじん マッシュルーム きゅうり
11(木)	コッペパン 牛乳 ホキのカリカリフライ クルトン入りサラダ ペイザンヌスープ	640 22.7	コッペパン クルトン	米ぬか油 じゃがいも	牛乳 ハム	ホキフライ	キャベツ ブロッコリー たまねぎ チンゲンサイ	コーン にんじん エリンギ
12(金)	【一宮小学校6年2組が考えた献立】 ごはん 牛乳 麻婆豆腐 パンサンスー	628 24.0	米 でんぷん さとう	ごま油 はるさめ	牛乳 とうふ ハム	ぶたにく みそ	にんにく にんじん たけのこ だいこん	しょうが たまねぎ チンゲンサイ きゅうり
15(月)	【リクエスト給食】 たきこみごはん 牛乳 さばの塩焼き 甘酢あえ みそ汁	688 28.1	たきこみごはん(米) じゃがいも	さとう	牛乳 さば 油あげ	わかめ ちくわ みそ	キャベツ こまつな しめじ	もやし たまねぎ にんじん
16(火)	【彼岸献立】 ごはん 牛乳 吉野煮 わけぎのめた ぼたもち	697 23.0	米 こんにやく でんぷん	米ぬか油 さとう ぼたもち さといも	牛乳 あつあげ みそ	とりにく かまぼこ	にんじん はくさい わけぎ キャベツ	れんこん さやいんげん だいこん
17(水)	キムチラーメン 牛乳 揚げぎょうざ 中華あえ	709 28.7	ちゅうかめん さとう	米ぬか油 ごま油	牛乳 ぎょうざ くきわかめ	ぶたにく ハム	しょうが はくさい たまねぎ ながねぎ もやし	キムチ にんじん たけのこ だいこん
18(木)	コッペパン 牛乳 豚肉と玉ねぎのドミグラスシチュー じゃこサラダ	630 25.8	コッペパン じゃがいも	米ぬか油 こんにやく	牛乳 しらすぼし	ぶたにく	にんにく にんじん ブロッコリー きゅうり	たまねぎ しめじ コーン キャベツ
22(月)	ごはん 牛乳 鶏肉と豆腐のすき煮 磯あえ	597 24.1	米 やきふ	こんにやく さとう	牛乳 とうふ のり	とりにく ちくわ	たまねぎ にんじん ながねぎ だいこん	はくさい ごぼう キャベツ こまつな
23(火)	ごはん 牛乳 豚肉のかりん揚げ 赤じそあえ 田舎汁	670 25.7	米 でんぷん さといも	米ぬか油 さとう こんにやく	牛乳 みそ	ぶたにく	キャベツ ほうれん草 だいこん	もやし しめじ にんじん あかじそ

★太字は、津山産の食材を使用する予定です。この他、キャベツ、ねぎ、こまつな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!～にたくさんのお応募、ありがとうございました。
★リクエストしてくれたクラスはこちら★
・5日(金) ケーキ…秀実小4年
・8日(月) キーマカレー…ナン…向陽小5-2、北陵中2-3、久米中2-2
・10日(水) ポテトカップグラタン…東小1-1
・15日(月) たきこみごはん…誠道小2年

小学校6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。
食育センターでは、みなさんが学校生活を元気にすごしてほしいという願いをこめて、毎日給食を作ってきました。教室でみんなと食べた給食の時間が楽しい思い出となって心に残っていると嬉しいです。
中学生になっても、『食べること』を大切にして、勉強やスポーツなど充実した毎日を送ってください。

