



令和3年3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	献立名	エネルギー (kcal) タンパク(g)	おもなざいりょう			
			からだづく 体を作るものになる	からだちよし との 体の調子を整える	エネルギーのものになる	
1(月)	ごはん 牛乳 おでん 土佐酢あえ	709 30.7	牛乳 ぶたにく あつあげ さつまあげ かつおけずり ちくわ うずらたまご こんぶ	にんじん だいこん はくさい こまつな もやし	米 さとう こんにやく	米ぬか油 さといも
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	769 30.5	牛乳 わかめ ちくわ とうふ 油あげ みそ さけフレーク	にんじん たまねぎ コーン えだまめ だいこん ねぎ もやし ほうれん草 なめこ	米 ごま	米ぬか油 ゼリー
3(水)	【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	832 29.7	牛乳 とんかつ みそ かまぼこ	なばな ほうれん草 キャベツ コーン たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	米 さとう ケーキ	米ぬか油 ふ
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	820 36.3	牛乳 とりにく ハム ベーコン ポークフランク	キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ ブロッコリー	チーズパン 米ぬか油 はちみつ じゃがいも	
5(金)	肉うどん 牛乳 塩こんぶあえ	700 30.9	牛乳 ぎゅうにく こんぶ	たまねぎ にんじん はくさい ごぼう ながねぎ キャベツ だいこん こまつな	うどん 米ぬか油 さとう	
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	713 25.5	牛乳 ぶたにく だいず	ほうれん草 にんにく たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース だいこん	米 じゃがいも ナン こんにやく	米ぬか油 カレールー
9(火)	【防災献立】 セルフおにぎり ツナそぼろ 牛乳 切干大根とわかめの酢の物 団子汁	702 30.3	牛乳 ツナ ちくわ わかめ 油あげ みそ のり	しめじ にんじん ねぎ もやし コーン はくさい きりぼしだいこん	米 もち	さとう
10(水)	【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	747 27.8	牛乳 ぶたにく とうふ みそ ハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ だいこん きゅうり	米 でんぷん さとう	ごま油 はるさめ
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	752 26.4	牛乳 ホキフライ ハム	キャベツ コーン ブロッコリー にんじん たまねぎ エリンギ チンゲンサイ	コッペパン 米ぬか油 クルトン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	
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	822 32.8	牛乳 わかめ さば ちくわ 油あげ みそ	キャベツ もやし こまつな たまねぎ しめじ にんじん	たきこみごはん(米) じゃがいも さとう	
16(火)	【彼岸献立】 ごはん 牛乳 吉野煮 わけぎのめた ぼたもち	809 26.2	牛乳 とりにく あつあげ かまぼこ みそ	にんじん れんこん はくさい さやいんげん わけぎ キャベツ だいこん	米 こんにやく さとう ぼたもち でんぷん さといも	米ぬか油
17(水)	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ 中華あえ キムチスープ	702 23.0	牛乳 ぶたにく ぎょうざ ハム きわかめ	しょうが もやし だいこん ながねぎ たまねぎ にんじん たけのこ キムチ	米 さとう はるさめ	米ぬか油 ごま油
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	765 30.8	牛乳 ぶたにく しらすぼし	にんにく たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー コーン きゅうり キャベツ	コッペパン 米ぬか油 じゃがいも ビーフシチュールウ	

リクエスト給食 本字ふとじ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★ ・3日(水)ケーキ...秀英小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
 ・15日(月)たきこみごはん...誠道小2年

★本字は、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。

中学校3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くれると嬉しいです。これからは自分で食べる物を選択し、食べていかなければなりません。自分が食べた物で作られます。未来の自分のためにも、『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。みなさんの活躍を心より応援しています。

