令和3年3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

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	体を作るもとになる	体の調子を整える
1（月）	【高野小学校6年2組が考えた献立】 黒糖パン　牛乳　ハンバーグ　ツナサラダ かぼちゃスープ	697 28.7	こくとうパン　米ぬか油 **米こ**	牛乳　ハンバーグ ツナ　ベーコン とうにゅう	キャベツ　にんじん **ほうれんそう**　かぼちゃ たまねぎ　エリンギ パセリ
2（火）	肉うどん　牛乳　塩こんぶあえ	635 30.5	うどん　米ぬか油 さとう	牛乳　ぎゅうにく かまぼこ　油あげ こんぶ	たまねぎ　にんじん はくさい　ねぎ キャベツ　こまつな だいこん
3（水）	【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 	649 26.7	**米**　米ぬか油 ごま　ゼリー	牛乳　さけ とうふ　わかめ みそ	にんじん　たまねぎ コーン　さやいんげん **ほうれんそう**　だいこん もやし　なめこ　ねぎ
4（木）	ごはん　牛乳　おでん　土佐酢あえ	640 29.7	**米**　米ぬか油 さといも　こんにゃく さとう	牛乳　ぶたにく あつあげ　さつまあげ ちくわ　うずらたまご こんぶ　かつおけずり	だいこん　にんじん もやし　はくさい きゅうり
5（金）	【卒業祝い献立】 ごはん　牛乳　みそカツ　菜の花あえ すまし汁　お祝いケーキ 	706 24.6	**米**　米ぬか油 さとう　ケーキ	牛乳　とんかつ みそ　かまぼこ	なばな　キャベツ コーン　たまねぎ にんじん　えのきたけ ねぎ
8（月）	【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 	610 27.8	チーズパン　はちみつ 米ぬか油　じゃがいも	牛乳　ポークフランク とりにく	キャベツ　たまねぎ にんじん　エリンギ さやいんげん
9（火）	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	773 28.3	ソフトめん　米ぬか油 **米こ**　グラタン	牛乳　とりにく とうにゅう	たまねぎ　しめじ にんじん　グリンピース キャベツ　だいこん コーン
10（水）	ごはん　牛乳　いかのチリソースがけ 中華あえ　春雨スープ	646 22.0	**米**　米ぬか油 さとう　ごま油 はるさめ	牛乳　ぶたにく いかのてんぷら	**しょうが**　にんにく はくさい　だいこん こまつな　にんじん たまねぎ　チンゲンサイ
11（木）	【防災献立】 セルフおにぎり　牛乳　ツナそぼろ 切干大根とわかめの酢の物　団子汁 	601 25.4	**米**　さとう もち	牛乳　ツナ ちくわ　わかめ 油あげ　みそ のり	ねぎ　にんじん たまねぎ　キャベツ コーン　はくさい きりぼしだいこん
12（金）	【春の彼岸献立】 ごはん　牛乳　吉野煮　わけぎのぬた　ぼたもち 	693 24.7	**米**　米ぬか油 さといも　こんにゃく さとう　でんぷん ぼたもち	牛乳　とりにく さつまあげ　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　もやし だいこん
15（月）	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	637 27.3	コッペパン　米ぬか油 じゃがいも ビーフシチュールウ	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 こまつな　キャベツ
16（火）	キムチラーメン　牛乳　春巻き　甘酢あえ	729 28.3	ちゅうかめん　米ぬか油 はるまき　さとう	牛乳　ぶたにく かまぼこ	**しょうが**　にんじん はくさい　だいこん たまねぎ　たけのこ　キムチ チンゲンサイ　きゅうり　にら
17（水）	ごはん　牛乳　たらとつくねの煮物 たくあんあえ　清見オレンジ	610 26.6	**米**　米ぬか油 さとう	牛乳　ぶたにく たら　つくね	にんじん　はくさい たまねぎ　ながねぎ キャベツ　もやし たくあん　きよみオレンジ
18（木）	【大崎小学校6年生が考えた献立】 赤じそごはん　牛乳　鶏肉の照り焼き ほうれん草とコーンのあえ物　豚汁	634 31.8	**米**　さとう でんぷん　米ぬか油 さといも　こんにゃく	牛乳　とりにく ぶたにく　油あげ みそ	あかじそ　**ほうれんそう** コーン　キャベツ もやし　ねぎ だいこん　にんじん　ごぼう
22（月）	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	650 24.0	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	牛乳　ホキフライ ハム　とりにく	キャベツ　だいこん **ほうれんそう**　コーン たまねぎ　チンゲンサイ エリンギ　にんじん
23（火）	カレーうどん　牛乳　福神あえ	648 27.2	うどん　カレールウ でんぷん	牛乳　油あげ ぶたにく	にんじん　たまねぎ しめじ　ねぎ ふくじんづけ　はくさい こまつな　もやし
24（水）	ごはん　牛乳　鶏肉と豆腐のすき煮　磯あえ	602 24.8	**米**　米ぬか油 こんにゃく　さとう	牛乳　とりにく やきどうふ　油あげ ちくわ　のり	**しょうが**　たまねぎ にんじん　ごぼう しめじ　はくさい ながねぎ　キャベツ　だいこん

★**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、小松菜は津山産を優先的に使用する予定です。

★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。

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くれると嬉しいです。
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。