



令和3年3月 学校給食献立予定表(中学校)

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					
			からだづく 体を作るもとなる		からだちようし 体の調子を整える		エネルギーの もとになる	
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	848 34.2	牛乳 ツナ とうにゅう	ハンバーグ ベーコン	キャベツ ほうれんそう たまねぎ パセリ	にんじん かぼちゃ エリンギ	こくとうパン 米こ	米ぬか油
2(火)	【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	846 29.8	牛乳 みそ	とんかつ かまぼこ	なばな コーン にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 さとう	米ぬか油 ケーキ
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	758 31.0	牛乳 とうふ みそ	さけ わかめ	にんじん コーン ほうれんそう もやし なめこ	たまねぎ さやいんげん だいこん	米 ごま	米ぬか油 ゼリー
4(木)	ごはん 牛乳 おでん 土佐酢あえ	762 34.7	牛乳 あつあげ ちくわ こんぶ	ぶたにく さつまあげ うずらたまご かつおけずり	だいこん もやし きゅうり	にんじん はくさい	米 さとう	米ぬか油 こんにやく
5(金)	肉うどん 牛乳 塩こんぶあえ	771 36.2	牛乳 かまぼこ こんぶ	ぎゅうにく 油あげ	たまねぎ はくさい キャベツ だいこん	にんじん ねぎ こまつな	うどん さとう	米ぬか油
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	766 35.1	牛乳 とりにく	ポークフランク	キャベツ にんじん さやいんげん	たまねぎ エリンギ	チーズパン 米ぬか油	はちみつ じゃがいも
9(火)	【春の彼岸献立】 ごはん 牛乳 吉野煮 わけぎのぬた ぼたもち	804 28.2	牛乳 さつまあげ みそ	とりにく かまぼこ	にんじん はくさい わけぎ だいこん	れんこん さやいんげん もやし	米 さとう	米ぬか油 こんにやく でんぷん ぼたもち
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	741 24.5	牛乳 いかのてんぷら	ぶたにく	しょうが はくさい こまつな たまねぎ	にんにく だいこん にんじん チンゲンサイ	米 さとう はるさめ	米ぬか油 ごま油
11(木)	【防災献立】 セルフおにぎり 牛乳 ツナそばろ 切干大根とわかめの酢の物 団子汁	715 29.5	牛乳 ちくわ 油あげ のり	ツナ わかめ みそ	ねぎ たまねぎ コーン きりぼしだいこん	にんじん キャベツ はくさい	米 もち	さとう
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	773 32.5	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 こまつな	たまねぎ しめじ コーン キャベツ	コッペパン じゃがいも ビーフシチュールウ	米ぬか油
16(火)	ごはん 牛乳 春巻き 甘酢あえ 具だくさんピリ辛スープ	887 25.2	牛乳 ぶたにく	かまぼこ とうふ	チンゲンサイ だいこん キムチ たけのこ	きゅうり たまねぎ にんじん にら	米 米ぬか油	はるまき さとう
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	721 30.8	牛乳 たら つくね	ぶたにく つくね	にんじん たまねぎ キャベツ たくあん	はくさい ながねぎ もやし きよみオレンジ	米 さとう	米ぬか油
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	730 36.4	牛乳 ぶたにく みそ	とりにく 油あげ	あかじそ コーン もやし だいこん	ほうれんそう キャベツ ねぎ にんじん	米 でんぷん さとう	さとう 米ぬか油 こんにやく
22(月)	コッペパン 牛乳 ホキのかりかりフライ クルトン入りサラダ ペイザンヌスープ	827 29.6	牛乳 ハム	ホキフライ とりにく	キャベツ ほうれんそう たまねぎ エリンギ	だいこん コーン チンゲンサイ にんじん	コッペパン クルトン ノンエッグマヨネーズ	米ぬか油 じゃがいも
23(火)	カレーうどん 牛乳 福神あえ	786 32.1	牛乳 ぶたにく	油あげ	にんじん しめじ ふくじんづけ こまつな	たまねぎ ねぎ はくさい もやし	うどん でんぷん	カレールウ
24(水)	ごはん 牛乳 鶏肉と豆腐のすき煮 磯あえ	716 28.8	牛乳 やきとうふ ちくわ	とりにく 油あげ のり	しょうが にんじん しめじ ながねぎ	たまねぎ ごぼう はくさい	米 こんにやく	米ぬか油 さとう

★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。

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。