



令和4年1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		からだちようし との 体の調子を整える	
11 (火)	【鶴山小学校6年2組が考えた献立】 塩ラーメン 牛乳 揚げぎょうざ パンサンスー	686 29.1	ちゅうかめん はるさめ ごま油	米ぬか油 さとう	牛乳 ぶたにく ハム	なると ぎょうざ	しょうが たけのこ チンゲンサイ	たまねぎ にんじん もやし きゅうり
12 (水)	【小正月献立】 ごはん 牛乳 七福炒り鶏 小餅雑煮	604 22.2	米 米ぬか油 さとう	もち こんにやく	牛乳 かまぼこ	とりにく	えのきたけ にんじん たけのこ ごぼう	はくさい こまつな れんこん さやいんげん
13 (木)	【河辺小学校6年2組が考えた献立】 津山まごころごはん 牛乳 さばのみそ煮 ほうれん草のひたし 冬野菜のすまし汁	615 26.2	米 さといも	ココロ米	牛乳 さばのみそに かつおけずり	ちくわ とうふ	ほうれんそう もやし はくさい にんじん	キャベツ だいこん しめじ ねぎ
14 (金)	ごはん 牛乳 キムチ鍋 切干大根のナムル	623 22.5	米 トッポギ ごま油	米ぬか油 さとう	牛乳 ぶたにく	つくね とうふ	キムチ はくさい ながねぎ キャベツ	たまねぎ チンゲンサイ きりぼしだいこん きゅうり にんじん
17 (月)	【新野小学校6年生が考えた献立】 コッペパン 牛乳 ハンバーグ フレンチサラダ クラムチャウダー	648 26.6	コッペパン 米こ	米ぬか油	牛乳 あさり とうにゅう	ハンバーグ ベーコン	にんじん きゅうり たまねぎ ブロッコリー	キャベツ だいこん エリンギ
18 (火)	【大崎小学校6年生が考えた献立】 五目あんかけうどん 牛乳 干草あえ	604 27.1	うどん ごもく	でんぷん	牛乳 油あげ ひじき	かまぼこ とりにく	しょうが にんじん ねぎ はくさい	たまねぎ しめじ こまつな もやし コーン
19 (水)	【鶴山小学校6年1組が考えた献立・リクエスト給食】 チキンカレーライス 牛乳 はるさめサラダ はちみつレモンゼリー	752 21.3	米 じゃがいも はるさめ ノンエッグマヨネーズ	米ぬか油 カレールー	牛乳 ハム	とりにく	にんにく にんじん キャベツ	たまねぎ グリーンピース きゅうり
20 (木)	【日本よいとこ味めぐり～青森県～】 ごはん 牛乳 イカメンチ りんご酢あえ せんべい汁	619 24.9	米 さとう	米ぬか油 せんべい	牛乳 とりにく	イカメンチ	だいこん にんじん しめじ チンゲンサイ	こまつな ごぼう はくさい
21 (金)	ごはん 牛乳 豚肉と大根のオイスターソース煮 中華あえ	600 23.7	米 さとう ごま油	米ぬか油 でんぷん	牛乳 あつあげ ごま油	ぶたにく かまぼこ	しょうが にんじん たけのこ キャベツ	だいこん たまねぎ にら もやし こまつな
24 (月)	【セレクト給食・リクエスト給食】 コッペパン 牛乳 ポトフ カラフルこんにやくサラダ クレープ(セレクト)	668 24.8	コッペパン じゃがいも クレープ	米ぬか油 こんにやく	牛乳 ウインナー	とりにく	キャベツ かぶ ブロッコリー きゅうり	にんじん たまねぎ だいこん
25 (火)	【津山市長のなつかしの給食】 ソフトめんのカレーあんかけ 牛乳 コーヒー牛乳の素 キャベツとパインのサラダ	687 26.4	ソフトめん でんぷん コーヒー牛乳のもと	カレールー 米ぬか油	牛乳 とりにく	ぶたにく	たまねぎ グリーンピース ブロッコリー パイン	にんじん だいこん キャベツ
26 (水)	【岡山県のご当地料理】 デミカツ丼 牛乳 甘酢あえ	630 21.9	米 さとう	米ぬか油	牛乳 みそ	とんかつ ちくわ	たまねぎ グリーンピース もやし	にんじん キャベツ きゅうり
27 (木)	【給食のはじまり献立】 セルフおにぎり(麦ごはん・のり) 牛乳 鮭の塩焼き たくあんあえ すいとんのみそ汁	601 30.8	米 すいとん	むぎ	牛乳 油あげ のり	さけ みそ	ねぎ こまつな たくあん だいこん	キャベツ もやし にんじん ほうれんそう
28 (金)	【津山市の郷土料理】 ごはん 牛乳 そずり鍋 しょうがあえ 津山産ピオーネゼリー	646 26.9	米 ゼリー	米ぬか油	牛乳 かまぼこ	ぎゅうにく 油あげ	ごぼう にんじん なかがねぎ だいこん	はくさい えのきたけ みずな ブロッコリー キャベツ しょうが
31 (月)	【河辺小学校6年1組が考えた献立・リクエスト給食】 黒糖パン 牛乳 くじら肉のオーロラソースあえ ツナサラダ 野菜スープ	678 32.1	こくとうパン くくとう さとう	米ぬか油	牛乳 くじらのたつたあげ	ツナ	キャベツ コーン はくさい エリンギ	にんじん ほうれんそう たまねぎ ブロッコリー

★**太字**は、津山産の食材を使用する予定です。その他、大根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。
★リクエストをしてくれたクラスを紹介します★
1/19(水)【はちみつレモンゼリー】: 清泉小6年、新野小5年、大崎小4年、高野小4-1、勝北中3-1
1/24(月)【クレープ】: 清泉小2年
1/31(月)【くじらの竜田揚げ】: 林田小6-1、勝加茂小5年

