



令和4年2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		からだちよし との 体の調子を整える	
1(火)	【節分献立】 ごはん 牛乳 いわしの甘露煮 五目煮豆 みそけんちん汁	648 28.9	米 さとう	こんにやく さといも	牛乳 ちくわ みそ	だいず とうふ こんぶ	にんじん さやいんげん たまねぎ	ごぼう だいこん しめじ
2(水)	【秀実小6年生が考えた献立】 旬の野菜たっぷりみそラーメン 牛乳 パンサンスー ミニ揚げパン	781 32.7	ちゅうかめん はるさめ ごま油 米ぬか油	さとう パン	牛乳 ぶたにく きなこ	みそ ハム	にんにく キャベツ こまつな たけのこ	しょうが にんじん たまねぎ コーン きゅうり もやし
3(木)	【向陽小6年1組が考えた献立】 コッペパン いちごジャム 牛乳 クリームシチュー ツナとコーンのサラダ	632 26.9	コッペパン 米ぬか油 米こ	ジャム じゃがいも	牛乳 ウインナー	とりにく ツナ	たまねぎ はくさい だいこん コーン	にんじん ブロッコリー キャベツ
4(金)	【受験応援献立】 受かるピ丼 牛乳 梅勝おあえ いよかんゼリー	602 24.0	米 ゼリー	米ぬか油	牛乳 みそ かまぼこ かつおけずり	ぎゅうにく ぶたにく	にんにく にんじん たけのこ キャベツ	しょうが たまねぎ れんこん きゅうり もやし うめ
7(月)	【リクエスト給食】 チキンカレーライス ナン 牛乳 こんにやくサラダ	634 22.1	米 こんにやく カレールー	米ぬか油 じゃがいも ナン	牛乳	とりにく	キャベツ コーン にんにく グリーンピース	にんじん ブロッコリー たまねぎ
8(火)	【日本よいとこ味めぐり～香川県～】 セルフいりご飯 牛乳 てっぱい 打ち込み汁 みかんゼリー	633 29.8	米 こんにやく さといも ゼリー	米ぬか油 さとう そうめん	牛乳 油あげ あじ みそ	ちりめん とりにく ちくわ	にんじん えだまめ きゅうり しめじ	ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ
9(水)	キムチうどん 牛乳 茎わかめのあえ物	588 28.1	うどん さとう	ごま油	牛乳 ぶたにく くきわかめ	油あげ ハム	にんじん はくさい チンゲンサイ もやし	たまねぎ キムチ だいこん
10(木)	バターロールパン 牛乳 ポークビーンズ グリーンサラダ	688 27.9	バターロールパン じゃがいも 米ぬか油	さとう	牛乳 だいず	ぶたにく	にんにく にんじん さやいんげん キャベツ	たまねぎ エリンギ トマト ブロッコリー
14(月)	【北小6年生が考えた献立】 親子丼 牛乳 ほうれんそうのひたし 抹茶ムース	661 27.7	米 でんぶん	米ぬか油 ムース	牛乳 とりにく	たまご かまぼこ	たまねぎ ねぎ はくさい	にんじん ほうれんそう もやし
15(火)	【久米中2年2組が考えた献立】 ごはん 牛乳 たら照り焼き ごまあえ 具だくさん汁	615 26.7	米 米ぬか油 ごま	でんぶん さとう さといも	牛乳 とうふ みそ	たら 油あげ	だいこん キャベツ はくさい	こまつな にんじん ねぎ
16(水)	ミートソースパゲティ 牛乳 花野菜のサラダ	728 30.3	ソフトめん ハヤシルウ	米ぬか油 でんぶん	牛乳 ハム	ぶたにく	にんにく にんじん グリーンピース ブロッコリー	たまねぎ エリンギ トマト キャベツ カリフラワー
17(木)	コッペパン 牛乳 ミートボールのスープ煮 コールスローサラダ	593 24.1	コッペパン 米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ	じゃがいも	牛乳 とりにく	つくね	たまねぎ はくさい さやいんげん きゅうり	にんじん しめじ キャベツ だいこん
18(金)	【院庄小6年生が考えた献立】 ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ ツナのあえ物 みそ汁	641 29.3	米 米ぬか油	でんぶん じゃがいも	牛乳 ツナ わかめ	とりにく とうふ みそ	しょうが もやし にんじん ねぎ	キャベツ こまつな だいこん
21(月)	【向陽小6年2組が考えた献立】 セルフオムライス ケチャップ 牛乳 コンソメスープ フルーツポンチ	654 19.5	キャロットピラフ(米) じゃがいも こんにやく		牛乳 ベーコン	たまご	にんじん キャベツ ほうれんそう パイン	たまねぎ コーン みかん もも
22(火)	【喬松小6年生が考えた献立】 ごはん 牛乳 すき焼き ごま酢あえ	590 23.7	米 やきふ ごま	こんにやく さとう	牛乳 とうふ ごま	ぎゅうにく ちくわ	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう	はくさい ごぼう もやし
24(木)	【一宮小6年2組が考えた献立】 食パン 牛乳 トンカツ フレンチサラダ 白菜のスープ	583 24.1	しょくパン 米ぬか油		牛乳 ウインナー	とんかつ	にんじん コーン はくさい しめじ	キャベツ きゅうり たまねぎ ブロッコリー
25(金)	ごはん 牛乳 さばの香味だれかけ ひたし 大根のみそ汁	655 26.6	米 ごま油	さとう でんぶん	牛乳 とうふ みそ	さば 油あげ	にんにく はくさい だいこん	しょうが もやし こまつな たまねぎ ねぎ
28(月)	【桃の節句献立】 手巻き寿司(ちらし寿司・手巻きのり・ウインナー) 牛乳 ツナマヨあえ 桃の花のすまし汁 ひなまつりゼリー	702 26.8	ちらしずし(米) ノンエッグマヨネーズ 米ぬか油 ゼリー		牛乳 ツナ のり	ウインナー とうふ かまぼこ	にんじん ほうれんそう コーン えのきたけ	きゅうり キャベツ たまねぎ みつば

★**太字**は、津山産の食材を使用する予定です。その他、キャベツ、はくさい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。リクエストのあったクラスは、裏に記載しています。

