



令和4年2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	こんだて 献立名	エネルギー (kcal) タンパク(g)	おもなざいりょう		
			からだつく 体を作るもとなる	からだちようし との 体の調子を整える	エネルギーのもとなる
1 (火)	【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	705 26.7	牛乳 かまぼこ かつおげずり ぎゅうにく ぶたにく みそ	にんにく しょうが たけのこ うめ にんじん キャベツ もやし たまねぎ にら れんこん きゅうり	米 さとう ゼリー 米ぬか油 でんぶん
2 (水)	【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	763 32.7	牛乳 とうふ みそ いわしのかんろに だいず ちくわ こんぶ	にんじん さやいんげん ごぼう たまねぎ だいこん ねぎ しめじ	米 さとう こんにゃく さといも
3 (木)	キーマカレーライス 牛乳 こんにゃくサラダ	764 25.5	牛乳 だいず とりにく ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース だいこん キャベツ ほうれんそう	米 むぎ カレールウ 米ぬか油 じゃがいも こんにゃく
4 (金)	【リクエスト給食】 しょうゆラーメン 牛乳 茎わかめのあえ物 ミニ揚げパン	887 37.2	牛乳 ぶたにく ハム やきぶた きなこ くきわかめ	にんじん たまねぎ たけのこ コーン ねぎ もやし だいこん	ちゅうかめん 米ぬか油 コッペパン ごま油 さとう
7 (月)	バターロールパン 牛乳 ポークビーンズ グリーンサラダ	836 33.2	牛乳 だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん エリンギ さやいんげん きゅうり トマト ブロッコリー	バターロールパン じゃがいも さとう 米ぬか油
8 (火)	ごはん 牛乳 おでん 酢のもの	718 31.0	牛乳 あつあげ ちくわ こんぶ ぶたにく さつまあげ かまぼこ	だいこん こまつな キャベツ にんじん はくさい	米 こんにゃく さとう 米ぬか油 さといも
9 (水)	【高野小学校6年2組が考えた献立】 天津飯 牛乳 のりとほうれん草の中華あえ	704 28.4	牛乳 かまぼこ のり ぶたにく たまごやき	しょうが はくさい もやし にんじん だいこん チンゲンサイ ほうれんそう	米 でんぶん さとう 米ぬか油 ごま油
10 (木)	【広野小学校6年生が考えた献立】 わかめごはん 牛乳 さばの塩焼き ごまあえ 豚汁	802 32.5	牛乳 ぶたにく みそ さば 油あげ わかめ	ほうれんそう キャベツ ごぼう だいこん ながねぎ にんじん しめじ	米 ごま こんにゃく 米ぬか油 さといも
14 (月)	【広戸小学校6年生が考えた献立】 黒糖パン 牛乳 鶏肉のバーベキューソースがけ ツナサラダ 野菜スープ	742 36.2	牛乳 ツナ とりにく	にんにく りんご こまつな キャベツ にんじん エリンギ	こくとうパン さとう 米ぬか油 じゃがいも
15 (火)	ごはん 牛乳 イカのチリソースがけ 甘酢あえ 春雨スープ	713 26.6	牛乳 ぶたにく いかのてんぷら かまぼこ	しょうが にんじん キャベツ はくさい もやし ながねぎ	米 さとう 米ぬか油 はるさめ
16 (水)	【日本良いとこ味めぐり～香川県～・リクエスト給食】 セルフいいご飯 牛乳 てっぱい 打ち込み汁 みかんゼリー	736 32.9	牛乳 油あげ ちりめん あじ とりにく ちくわ みそ	にんじん えだまめ きゅうり えのきたけ ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ	米 こんにゃく さといも ろうめん ゼリー 米ぬか油
17 (木)	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	750 21.2	牛乳 ベーコン たまごやき	たまねぎ コーン チンゲンサイ みかん もも にんじん キャベツ しめじ パイン	キャロットピラフ(米) こんにゃく 米ぬか油
18 (金)	ミートソーススパゲティ 牛乳 花野菜のサラダ	813 33.0	牛乳 ハム ぶたにく	にんにく にんじん グリンピース キャベツ トマト たまねぎ マッシュルーム カリフラワー ブロッコリー	ソフトめん ハヤシルウ 米ぬか油 でんぶん
21 (月)	コッペパン 牛乳 豚肉と玉ねぎのドミグラスシチュー コールスローサラダ	795 30.2	牛乳 ぶたにく	にんにく たまねぎ しめじ ほうれんそう コーン にんじん ブロッコリー キャベツ	コッペパン デミグラスルウ ビーフシチュールウ ノンエッグマヨネーズ 米ぬか油 じゃがいも
22 (火)	ごはん 牛乳 たらと冬野菜のチゲ ナムル	707 30.5	牛乳 たら みそ ぶたにく あつあげ ハム	にんじん はくさい ながねぎ もやし たまねぎ キムチ きゅうり だいこん	米 はるさめ 米ぬか油 ごま油
24 (木)	【卒業祝い献立】 赤じそごはん 牛乳 みそカツ 菜の花あえ すまし汁 お祝いケーキ	824 30.7	牛乳 みそ とうふ とんかつ かまぼこ	なのはな キャベツ たまねぎ ねぎ コーン ほうれんそう えのきたけ にんじん あかじそ	米 さとう 米ぬか油 ケーキ
25 (金)	かき揚げうどん 牛乳 しそ昆布あえ	723 28.2	牛乳 こんぶ とりにく	こまつな にんじん ねぎ もやし たまねぎ しめじ はくさい だいこん	うどん かきあげ 米ぬか油
28 (月)	コッペパン いちごジャム 牛乳 肉団子の豆乳クリーム煮 ごまドレサラダ	755 29.0	牛乳 とうにゅう つくね	たまねぎ エリンギ キャベツ ほうれんそう にんじん ブロッコリー コーン だいこん	コッペパン 米こ じゃがいも じゃム 米ぬか油

★**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。

きゅうりょく **リクエスト給食** になって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★
 ・4日(金)しょうゆラーメン…林田小4-1、高倉小3年
 ・16日(水)みかんゼリー…広戸小2年

