



令和4年3月 学校給食献立予定表(中学校)



津山市立戸島学校食育センター

ひづけ 日付	献立名 こんだて めい 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 体を作るものになる	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 (火)	【一宮小6年3組が考えた献立】 ごはん 牛乳 鶏肉の塩から揚げ ひたし 二色団子汁	838 34.2	牛乳 みそ 油あげ とりにく	しょうが にんにく ほうれんそう はくさい もやし ねぎ にんじん たまねぎ だいこん	米 でんぶん 米ぬか油 もち かぼちゃだんご
2 (水)	【リクエスト給食】 ハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ お米のタルト	861 26.1	牛乳 ぎゅうにく	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム エリンギ グリンピース だいこん キャベツ コーン	米 米ぬか油 ハヤシルウ タルト
3 (木)	バターロールパン 牛乳 鮭の香草パン粉焼き ひじきの彩りサラダ ミネストローネ はちみつレモンゼリー	977 36.5	牛乳 さけ ベーコン ひじき	にんにく パセリ きピーマン きゅうり トマト ズッキーニ にんじん ながねぎ たまねぎ ブロッコリー あかピーマン	バターロールパン ゼリー じゃがいも 米パンこ 米ぬか油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ
4 (金)	【日本よいとこ味めぐり～大阪府～】 うどんすき 牛乳 たこ焼き 小松菜のおかかあえ	785 34.1	牛乳 かまぼこ とりにく つくね かつおけずり 油あげ	こまつな キャベツ だいこん はくさい にんじん ながねぎ しいたけ しゅんぎく	うどん たこやき 米ぬか油
7 (月)	【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	843 30.3	牛乳 とんかつ みそ かまぼこ とうふ	なのはな ほうれんそう キャベツ コーン たまねぎ にんじん ねぎ あかじそ	米 米ぬか油 さとう ケーキ
8 (火)	ごはん 牛乳 おでん なめたけのあえ物	716 31.0	牛乳 ぶたにく うずらたまご あつあげ さつまあげ ちくわ こんぶ	だいこん にんじん なめたけ はくさい もやし こまつな	米 米ぬか油 さといも こんにゃく さとう
9 (水)	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 炒り大豆と野菜のあえ物 みそ汁	862 32.0	牛乳 さば だいたいず 油あげ みそ	しょうが キャベツ もやし ねぎ きゅうり はくさい えのきたけ たまねぎ にんじん	米 でんぶん 米ぬか油 さとう
10 (木)	【防災献立】 コッペパン 牛乳 ポトフ 切干大根のペペロンチーノ	744 33.8	牛乳 とりにく ウインナー ツナ	にんじん たまねぎ さやいんげん にんにく きりぼしだいこん キャベツ ブロッコリー コーン	コッペパン 米ぬか油 じゃがいも オリーブ油
14 (月)	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ じゃこのあえ物 春雨スープ	749 21.9	牛乳 ぎょうざ しらすぼし やきぶた	こまつな きりぼしだいこん キャベツ コーン にんじん もやし たまねぎ チンゲンサイ	米 米ぬか油 さとう ごま油 はるさめ
15 (火)	ごはん 牛乳 さごしの黄金焼き 五目きんぴら さつまいものみそ汁	824 34.9	牛乳 さごし ぶたにく さつまあげ 油あげ みそ	にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ だいこん ねぎ	米 さつまいも 米ぬか油 こんにゃく さとう ノンエッグマヨネーズ
16 (水)	ごはん 岡山県産味付けのり 牛乳 じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮 五色なます	771 27.4	牛乳 のり ぶたにく あつあげ かまぼこ	しょうが たまねぎ たまねぎ きくらげ きゅうり だいこん	米 米ぬか油 じゃがいも こんにゃく さとう でんぶん
17 (木)	コッペパン 牛乳 ささみの大葉フライ ごまドレサラダ コンソメスープ	762 32.7	牛乳 ウインナー ささみのおおばフライ	にんじん ブロッコリー カリフラワー キャベツ はくさい たまねぎ さやいんげん	コッペパン 米ぬか油 ごま
18 (金)	【春の彼岸献立】 きつねうどん 牛乳 塩こんぶあえ ぼたもち	884 35.1	牛乳 とりにく 油あげ こんぶ	にんじん しめじ たまねぎ ねぎ はくさい だいこん ほうれんそう	うどん さとう ぼたもち

- ★**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、春菊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。

03月2日(水)【ハヤシライス】

秀実小3年、鶴山中3-2

ありがとう♪

中学校3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

3年生のみなさんは、いよいよ卒業・・・給食ともお別れです。食育センターでは、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。みなさんは、日々の給食からどのようなことを感じ、学びましたか？食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。

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。

**ご卒業
おめでとう
ございます**