



令和4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

ひつけ 日付	 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 ととの 体の調子を整える	エネルギーのもとになる
1 (火)	ごはん 牛乳 カレー肉じゃが ひじきの彩りあえ	720 27.3	牛乳 ぶたにく さつまあげ ひじき	しょうが ほうれんそう もやし さやいんげん コーン たまねぎ にんじん あかピーマン キャベツ きピーマン ブロッコリー にんにく	米 さとう 米ぬか油 じゃがいも こんにやく
2 (水)	【勝加茂小学校6年生が考えた献立】 ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 茎わかめのあえ物 さつまいものみそ汁	829 35.8	牛乳 油あげ みそ かまぼこ とりにく くきわかめ	だいこん もやし きゅうり しょうが たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	米 米ぬか油 さとう さつまいも でんぷん
3 (木)	【桃の節句献立】 手巻き寿司 牛乳 ツナマヨあえ 桃の花のすまし汁 ひなまつりゼリー	830 29.0	牛乳 ウインナー ツナ とうふ のり かまぼこ	みつば ほうれんそう キャベツ コーン たまねぎ にんじん えのきたけ	ちらしずし(米) ゼリー ノンエッグマヨネーズ 米ぬか油
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	760 34.8	牛乳 つくね とりにく 油あげ かつおけずり かまぼこ	こまつな キャベツ ながねぎ だいこん はくさい にんじん もやし しゅんぎく しいたけ	うどん たこやき 米ぬか油
7 (月)	バターロールパン 牛乳 鮭の香草パン粉焼き フレンチサラダ ミネストローネ	878 37.8	牛乳 さけ ハム ベーコン	にんにく ブロッコリー キャベツ コーン たまねぎ さやいんげん セロリ にんじん パセリ トマト	バターロールパン さとう 米パンこ 米ぬか油 じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ
8 (火)	ごはん 牛乳 プルコギ ナムル	722 27.6	牛乳 ぶたにく ぎゅうにく みそ ハム	にんにく チンゲンサイ たまねぎ だいこん にんじん キャベツ もやし しょうが たけのこ ほうれんそう にら	米 ごま油 はるさめ ごま さとう
9 (水)	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 炒り大豆と野菜のあえ物 豚汁	814 28.0	牛乳 みそ だいず ぶたにく ちくわのいそべあげ	にんじん キャベツ もやし こまつな ごぼう だいこん ねぎ	米 米ぬか油 さつまいも
10 (木)	おやこどん 牛乳 五色なます	712 29.1	牛乳 たまご 油あげ とりにく かまぼこ	にんじん しいたけ きくらげ だいこん きゅうり	米 米ぬか油 でんぷん さとう
14 (月)	【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	738 31.8	牛乳 とりにく ウインナー ツナ	にんじん たまねぎ だいこん さやいんげん きりぼしだいこん にんにく キャベツ コーン ブロッコリー	コッペパン 米ぬか油 じゃがいも オリーブ油
15 (火)	ごはん 岡山県産味付けのり 牛乳 里芋と厚揚げのそぼろ煮 甘酢あえ	745 29.8	牛乳 ぶたにく さつまあげ あつあげ かまぼこ のり	もやし しょうが だいこん にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ こまつな	米 米ぬか油 さといも こんにやく さとう
16 (水)	ごはん 牛乳 さごしの黄金焼き 五目きんぴら 菜の花のすまし汁	786 37.4	牛乳 さごし とりにく さつまあげ とうふ 油あげ	にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ なばな	米 こんにやく さとう 米ぬか油 米こ ノンエッグマヨネーズ
17 (木)	ごはん 牛乳 ささみの大葉フライ ごまあえ 根菜のみそ汁	731 29.8	牛乳 ちくわ ささみのおおばフライ みそ	ほうれんそう もやし はくさい だいこん にんじん ごぼう ねぎ	米 米ぬか油 ごま さといも
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	841 33.9	牛乳 とりにく 油あげ しおこんぶ	にんじん しめじ たまねぎ ねぎ キャベツ もやし ほうれんそう	うどん さとう ぼたもち
23 (水)	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 赤じそあえ ふのみそ汁	823 29.9	牛乳 さば みそ	しょうが キャベツ もやし こまつな だいこん あかじそ えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ	米 でんぷん 米ぬか油 やきふ


★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。



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
ごさいます

