



# 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

ひづけ 日付	こん 献 立 めい 	こん 献 立 めい 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 体を作るもとになる	からだちょうし 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	にく いろど ひじきの彩りあえ	720 27.3	牛乳 さつまあげ ぶたにく ひじき	しょうが さやいんげん もやし かーン たまねぎ あかピーマン キャベツ きピーマン ズッキーニ にんにく	* 米ぬか油 さとう じゃがいも こんにゃく
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	とりにく あ くきわかめのあえ物 もの さつまいものみそ汁	829 35.8	牛乳 みそ 油あげ かまぼこ とりにく くきわかめ	だいこん きゅうり もやし たまねぎ にんじん ねぎ	* 米ぬか油 さとう さつまいも でんぶん
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	もも てまき せっくこんだて ずし 【桃の節句献立】	830 29.0	牛乳 ツナ のり ワインナー とうふ かまぼこ	みつば 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(*) 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	にほん や こまつな 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 とりにく つくね 油あげ かつおけずり かまぼこ	こまつな ながねぎ はくさい もやし キャベツ だいこん にんじん しゅんぎく しいたけ	うどん 米ぬか油 たこやき
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	さけ こうそう こや	878 37.8	牛乳 ハム さけ ベーコン	にんにく キヤベツ 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 米パンこ 米ぬか油 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 ぎゅうにく ぶたにく ハム みそ	にんにく たまねぎ だいこん にんじん キヤベツ もやし しょうが たけのこ ほうれんそう にら	* 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	いそべあ いだいず やさい もの ちくわのいそべあげ	814 28.0	牛乳 だいす みそ ぶたにく ちくわのいそべあげ	にんじん もやし ごぼう ねぎ	* さつまいも 米ぬか油
10 (木)	親子丼 牛乳 五色なます	おやこどん ごしき	712 29.1	牛乳 油あげ かまぼこ	にんじん たまご とりにく きくらげ きゅうり	* でんぶん 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	ぱうさいこんだて 非常用 きりぼしだいこん	738 31.8	牛乳 ウインナー ツナ	にんじん だいこん たまねぎ さやいんげん きりぼしだいこん にんにく キヤベツ コーン ブロッコリー	コッペパン じゃがいも 米ぬか油 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	おかやまけんさんあじつけ に あます さといも あつあ に あます さといも あじつけ	745 29.8	牛乳 さつまあげ ぶたにく かまぼこ あつあげ のり	もやし だいこん たまねぎ キヤベツ しょうが にんじん さやいんげん こまつな	* さといも こんにゃく 米ぬか油
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	こがねや ごもく なはな じる 五目きんぴら なはな じる 菜の花のすまし汁	786 37.4	牛乳 とりにく とうふ さごし さつまあげ 油あげ	にんじん さやいんげん たまねぎ ごぼう えのきたけ なばな	* さとう 米ぬか油 米ご 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	おおば こんさい じる 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、毎日給食を作っていました。みんなは、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には、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。みんなの活躍を心より応援しています。	731 29.8	牛乳 ささみ みそ	ちくわ ささみのおおばフライ ねぎ	* ごま 米ぬか油 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	はる ひがんこんだて しお 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、毎日給食を作っていました。みんなは、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には、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。みんなの活躍を心より応援しています。	841 33.9	牛乳 油あげ とりにく しおこんぶ	にんじん たまねぎ キヤベツ ねぎ もやし しょうが はくさい にんじん ねぎ	うどん ぼたもち さとう
23 (水)	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 赤じそあえ ふのみそ汁	たつたあ あか じる 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、毎日給食を作っていました。みんなは、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には、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。みんなの活躍を心より応援しています。	823 29.9	牛乳 みそ	さば	* 米ぬか油 でんぶん やきふ

★太字は、津山産の食材を使用する予定です。その他、キヤベツ、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。

