



令和4年4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	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 ものになる			
11(月)	【津山・岡山食べようday】 わかめごはん 牛乳 鶏肉と厚揚げの煮物 甘酢あえ	710 25.0	牛乳 かまぼこ わかめ	あつあげ とりにく	しょうが たまねぎ さやいんげん ごまつな	にんじん しめじ だいこん	米 こんにやく さとう	米ぬか油 じゃがいも
12(火)	ごはん 牛乳 デジカルビ ナムル	715 27.9	牛乳 みそ	ぶたにく ハム	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが だいこん	たけのこ エリンギ にら はくさい ほうれんそう	米 トッポギ	ごま油 さとう
13(水)	ごはん 牛乳 鱈の桜焼き おかかあえ みそ汁	717 35.9	牛乳 みそ かつおけずり とうふ	さわら ちくわ 油あげ	もやし にんじん はくさい さくらのほ	きゅうり たまねぎ ねぎ	米 でんぷん	さとう
14(木)	コッペパン 牛乳 ミートボールの豆乳クリーム煮 フレンチサラダ	719 28.5	牛乳 とうにゅう	つくね	たまねぎ キャベツ だいこん ブロッコリー	にんじん きゅうり コーン	コッペパン 米こ	じゃがいも 米ぬか油
15(金)	塩ラーメン 牛乳 荳わかめ入りバンサンスー	741 31.7	牛乳 ぶたにく	なると きわかめ	しょうが チンゲンサイ にんじん もやし	たまねぎ ねぎ キャベツ	ちゅうかめん さとう 米ぬか油	はるさめ ごま油
18(月)	【入学・進級祝い献立】 華やか三色そばろ丼 牛乳 春のすまし汁 お祝いゼリー	709 29.4	牛乳 はんぺん	とりにく わかめ	しょうが コーン えだまめ たけのこ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	米 さとう	米ぬか油 ゼリー
19(火)	【日本よいとこ味めぐり献立～石川県～】 ごはん のり佃煮 牛乳 治部煮 友禅あえ	736 29.1	牛乳 かまぼこ	とりにく のりつくだに	ごまつな れんこん しいたけ もやし	にんじん たけのこ きぬさや	米 なまふ さとう	さといも こんにやく でんぷん
20(水)	ポークカレーライス 牛乳 コールスローサラダ	777 23.4	牛乳	ぶたにく	にんにく にんじん だいこん コーン	たまねぎ グリーンピース キャベツ	米 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	米ぬか油 カレールウ
21(木)	セルフホキフライサンド ウスターソース 牛乳 ジュリエンスープ	735 26.4	牛乳 ハム	ホキフライ	キャベツ にんじん チンゲンサイ	きゅうり たまねぎ	コッペパン じゃがいも	米ぬか油 じゃがいも
22(金)	山菜うどん 牛乳 塩こんぶあえ さくらもち	729 29.4	牛乳 こんぶ	油あげ とりにく	わらび たまねぎ みつば ほうれんそう	ごぼう にんじん だいこん はくさい	うどん	さくらもち
25(月)	【八十八夜献立】 ごはん 牛乳 春山の卵とじ 赤じそあえ 八女茶ムース	787 31.0	牛乳 こうやどうふ かまぼこ	とりにく たまご	たけのこ こうやどうふ きぬさや ごまつな	たまねぎ わらび だいこん きゅうり あかじそ	米 じゃがいも ムース	米ぬか油 さとう
26(火)	ごはん 牛乳 あじの木の芽みそがけ ひたし 田舎汁	751 31.4	牛乳 きのめみそ 油あげ	あじ みそ	ほうれんそう もやし にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ ごぼう	米 米ぬか油 こんにやく	でんぷん さとう さといも
27(水)	ホイコーロー丼 牛乳 ショーロンポー 中華あえ	713 29.0	牛乳 ぶたにく	みそ ハム	しょうが たまねぎ キャベツ ながねぎ	にんにく にんじん きゅうり きりぼしだいこん もやし たけのこ	米 さとう	ごま油
28(木)	コッペパン 牛乳 ハンバーグ ツナサラダ 春キャベツのスープ	831 32.1	牛乳 ツナ	ハンバーグ ベーコン	だいこん にんじん たまねぎ	ブロッコリー キャベツ アスパラガス	コッペパン じゃがいも	米ぬか油

★赤字は、津山産の食材を使用する予定です。 ★都合により、献立および食材を変更する場合があります。

★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。

今年度の給食について

●昨年度に引き続き、『日本よいとこ味めぐり献立』を実施します。
給食を通して様々な食文化や特産品等を知り、興味を持ってもらいたいと思っています。4月は「石川県」の献立です！

●今年度より月に一回『津山・岡山食べようday』を行います。津山産や岡山県産の食材をたくさん食べましょう。献立表でも紹介します！



津山市食育推進キャラクター「しよくたん」

戸島学校食育センターについて

【受配校】小学校13校 中学校4校 合計17校
【調理委託業者】日本国民食(株)

【食数】約4,500食 【調理内容】学校給食の副食(おかず)
【給食配送委託業者】岡山県貨物運送(株)



職員一同、みなさんにおいしく食べてもらえるよう、心を込めて給食を届けます！

