



令和5年1月 学校給食献立予定表(小学校)



津山市立草加部学校食育センター

ひづけ 日付	こん だて めい 献立名	エネルギー (kcal) タンパク(g)	おもなざいりょう					
			エネルギーのもとになる		からだづく 体を作るもとになる		からだちようし との 体の調子を整える	
11 (水)	【七草献立】 ごはん ふりかけ 牛乳 筑前煮 七草ごまあえ	591 23.5	米 こんにやく ごま ふりかけ	さといも さとう 米ぬか油	牛乳 ちくわ	とりにく	たけのこ ごぼう さやいんげん だいこん かぶ はくさい	にんじん れんこん こまつな
12 (木)	【小正月献立】 ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き こはく こもちぞうに 紅白なます 小餅雑煮	657 27.8	米 でんぶん	さとう もち	牛乳 かまぼこ	ぶり	だいこん はくさい ほうれんそう	にんじん えのきたけ ごぼう
13 (金)	ごはん 牛乳 カレー肉じゃが きりぼしだいこん もの どうにゆう 切干大根のあえ物 豆乳クリーム大福	664 24.1	米 じゃがいも さとう	米ぬか油 こんにやく だいふく	牛乳 さつまあげ	ぶたにく	しょうが にんじん さやいんげん キャベツ ほうれんそう コーン	にんにく たまねぎ きりぼしだいこん コーン
16 (月)	【加茂小学校6年生が考えた献立】 セルフونカツバーガー ウスターソース 牛乳 コールスローサラダ どうにゆう 豆乳コーンスープ	668 24.4	コッペパン 米こ ノンエッグマヨネーズ	米ぬか油 じゃがいも	牛乳 ベーコン	とんかつ とうにゆう	キャベツ たまねぎ コーン	にんじん エリンギ チンゲンサイ
17 (火)	【高野小学校6年3組が考えた献立】 ミートソーススパゲティ 牛乳 カラフルこんにやくサラダ	644 26.0	ソフトめん でんぶん 米ぬか油	ハヤシルウ こんにやく	牛乳	ぶたにく	にんにく にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ グリーンピース キャベツ
18 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉のみそだれかけ あまず 甘酢あえ みぞれ汁	609 30.1	米 さつまいも	さとう でんぶん	牛乳 みそ 油あげ	とりにく かまぼこ とうふ	にんにく はくさい こまつな ねぎ れんこん だいこん ごぼう	しょうが もやし にんじん
19 (木)	【津山・岡山食べようday】 ぶたどん 豚丼 牛乳 かす汁 豆乳プリン	736 26.8	米 米ぬか油 じゃがいも プリン	でんぶん さとう こんにやく さけかす	牛乳 油あげ	ぶたにく みそ	しょうが キャベツ はくさい ねぎ	にんじん たまねぎ しめじ
20 (金)	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 磯あえ のっぺい汁	618 26.9	米 こんにやく でんぶん	さとう さといも	牛乳 とりにく いわしのしょうがに のり	とうふ 油あげ	ねぎ キャベツ ほうれんそう だいこん	はくさい もやし にんじん しめじ
23 (月)	【昔の給食】【リクエスト給食】 コッペパン 牛乳 鯨のオーロラソースあえ ツナサラダ 野菜スープ	680 32.2	コッペパン 米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも さとう	米ぬか油 さとう こんにやく	牛乳 ツナ ベーコン	ツナ くじらのたつたあげ	だいこん コーン キャベツ チンゲンサイ	にんじん たまねぎ にんじん
24 (火)	【日本よいとこ味めぐり～神奈川県～】 サンマーメン 牛乳 しゅうまい しらすと野菜の香味あえ	633 28.4	ちゅうかめん でんぶん	ごま油	牛乳 しゅうまい	ぶたにく しらすぼし	しょうが たまねぎ はくさい きくらげ もやし ながねぎ	キャベツ にんじん にんにく
25 (水)	【給食のはじまり献立】 セルフおにぎり 牛乳 鮭の塩焼き うめ 梅おかかあえ すいとんのみそ汁	594 32.4	米 すいとん	さけ しおや	牛乳 ちくわ かつおけずり みそ	さけ のり 油あげ	うめ ほうれんそう にんじん ごぼう	だいこん キャベツ はくさい ねぎ
26 (木)	【カレーの日献立】 豆乳バターチキンカレー ナン 牛乳 カラフルサラダ	640 23.7	米 カレールウ 米ぬか油	じゃがいも ナン だいずバター	牛乳 とうにゆう とうにゆうクリーム	ハム とりにく	にんにく にんじん あかピーマン ブロッコリー	たまねぎ きピーマン ズッキーニ キャベツ トマト
27 (金)	【津山市の郷土料理】 ごはん 牛乳 そずり鍋 しょうがあえ 津山産ピオーネゼリー	643 28.0	米 ゼリー	米ぬか油	牛乳 やきとうふ かまぼこ	ぎゅうにく 油あげ	ごぼう にんじん ながねぎ だいこん みずな はくさい しょうが キャベツ	ブロッコリー えのきたけ
30 (月)	【セレクト給食】 黒糖パン 牛乳 肉団子のラッキー豆乳クリーム煮 フレンチサラダ タルト(セレクト)	758 25.9	こくとうパン じゃがいも タルト	米ぬか油 米こ	牛乳 とうにゆう	つくね	たまねぎ エリンギ キャベツ コーン	にんじん ブロッコリー だいこん
31 (火)	【勝加茂小学校6年生が考えた献立】 きつねうどん 牛乳 じゃこあえ みかんゼリー	694 29.8	うどん ゼリー	さとう	牛乳 油あげ しらすぼし	とりにく ちくわ	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ	しめじ ねぎ もやし

★材料の太字は津山産の食材を、『津山・岡山食べようday』の太字は岡山県産の食材を使用する予定です。この他、にんじん、水菜は津山産を優先して使用する予定です。

★津山市(保健給食)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。

★都合により献立および食材を変更する場合があります。

ふとじ 本字になっているのは【リクエスト給食】です。

リクエスト給食
1月23日(月)【鯨のオーロラソース】
1月23日(月)【鯨のオーロラソース】
清泉小4年、6年、高田小6年、勝加茂小6年、高野小6-1