



令和5年1月 学校給食献立予定表(小学校)



津山市立戸島学校食育センター

ひづけ 日付	 こん だて めい 献 立 名	 222	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 体の調子を整える
11 (水)	ごもく 五目うどん 牛乳 磯あえ とうにゆう 豆乳クリーム大福		617 25.3	うどん さとう だいふく 	牛乳 とりにく 油あげ かまぼこ のり	たまねぎ にんじん ねぎ だいこん もやし こまつな
12 (木)	コッペパン 牛乳 いわしのトマト煮 ブロッコリーのサラダ ラッキースープ		590 24.1	コッペパン 米ぬか油 さとう じゃがいも	牛乳 ベーコン いわしのトマトに	キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ チンゲンサイ コーン
13 (金)	ななくさこんだて 【七草献立】 ごはん ふりかけ 牛乳 筑前煮 七草あえ		589 23.9	米 さとう さといも 米ぬか油 さとう こんにやく ふりかけ	牛乳 とりにく あつあげ ちくわ	たけのこ にんじん ごぼう れんこん さやいんげん こまつな だいこん はくさい かぶ
16 (月)	こしょうがつこんだて 【小正月献立】 ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 紅白なます こもち ぞうに 小餅雑煮		644 26.9	米 さとう でんぶん もち	牛乳 ぶり かまぼこ 	だいこん にんじん はくさい えのきたけ ほうれんそう
17 (火)	つやま おかやまた でえ〜 【津山・岡山食べようday】 豚丼 牛乳 かす汁 抹茶ムース		745 29.8	米 でんぶん 米ぬか油 さとう こんにやく ムース さけかす	牛乳 ぶたにく さけ みそ	しょうが にんじん キャベツ ごぼう はくさい しめじ ねぎ
18 (水)	さらやましょう かんが こんだて 【佐良山小6-2が考えた献立】 とうにゆう 豆乳クリームソーススパゲティ 牛乳 レモンドレッシングサラダ みかんゼリー		688 29.0	ソフトめん 米こ 米ぬか油 さとう ゼリー	牛乳 とうにゆう ハム とりにく	ブロッコリー キャベツ ほうれんそう だいこん レモン たまねぎ にんじん マッシュルーム
19 (木)	こくとう 黒糖パン 牛乳 はくさい にくだんご に コールスローサラダ		641 24.3	黒糖パン 米ぬか油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 つくね	さやいんげん キャベツ コーン にんじん きゅうり はくさい たまねぎ かぶ
20 (金)	ごはん 牛乳 とりにく 鶏肉のみそだれかけ あか 赤じそあえ みぞれ汁		592 31.8	米 さとう でんぶん	牛乳 とりにく みそ かまぼこ 油あげ とうふ	にんにく しょうが キャベツ もやし こまつな たまねぎ にんじん だいこん あかじそ ねぎ
きゅうしよくしゅうかん	23 (月)	ひこんだて 【カレーの日献立】 とうにゆう 豆乳バターチキンカレー ナン 牛乳 カラフルサラダ	653 24.9	米 じゃがいも ナン カレールウ 米ぬか油 だいずバター	牛乳 とりにく とうにゆう ハム とうにゆうクリーム	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー トマト ズッキーニ あかピーマン きピーマン
	24 (火)	きゅうしよく こんだて 【給食のはじまり献立】 セルフおにぎり(ごはん・のり) 牛乳 さけ しおや うめ 鮭の塩焼き 梅おかかあえ すいとんのみそ汁	594 32.4	米 すいとん	牛乳 さけ ちくわ のり かつおけずり 油あげ みそ	キャベツ うめ だいこん ほうれんそう にんじん はくさい ごぼう ねぎ
	25 (水)	にほん あじ こんだて かながわけん 【日本よいとこ味めぐり献立～神奈川県～】 サンマーマン 牛乳 しゅうまい しらすと野菜の香味あえ	652 29.8	ちゅうかめん ごま油 でんぶん さとう	牛乳 ぶたにく しゅうまい しらすぼし	しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさい もやし きくらげ チンゲンサイ だいこん ながねぎ こまつな キャベツ ねぎ
	26 (木)	むかし きゅうしよく こんだて 【昔の給食】 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	660 31.8	コッペパン 米ぬか油 さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ツナ ベーコン わかめ くじらのたつたあげ	はくさい コーン にんじん たまねぎ かぶ チンゲンサイ
	27 (金)	つやま し きょうどりようり 【津山市の郷土料理】 ごはん 牛乳 そずり鍋 しょうがあえ つやまさん 津山産ピオーネゼリー	634 26.7	米 米ぬか油 ゼリー 	牛乳 ぎゅうにく やきとうふ 油あげ	ごぼう はくさい にんじん えのきたけ ながねぎ みずな しょうが ブロッコリー キャベツ だいこん
30 (月)	きゅうしよく こんだて 【セレクト給食】 ごはん 牛乳 あじの野菜あんかけ 田舎汁 タルト(セレクト)	いなかじる	695 28.8	米 でんぶん 米ぬか油 さとう さといも タルト	牛乳 あじ とりにく 油あげ	たまねぎ にんじん えのきたけ きぬさや しょうが だいこん ごぼう ねぎ
31 (火)	さらやましょう かんが こんだて 【佐良山小6-1が考えた献立】 ごはん 牛乳 とりにく 鶏肉のから揚げ きりぼしだいこん 切干大根のいためもの わかめのみそ汁		645 28.9	米 でんぶん 米ぬか油 さとう	牛乳 とりにく ちくわ 油あげ わかめ みそ	しょうが にんじん さやいんげん たまねぎ はくさい ねぎ きりぼしだいこん

★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。

★都合により献立およ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。

♪リクエストしてくれたクラスを紹介します♪

1月17日(火)【抹茶ムース】北小4-1・一宮小6-1・久米中3-2

1月26日(木)【鯨のオーロラソースあえ】誠道小6年・久米中1-2

1月30日(月)【タルト】院庄小1年

