



# 令和5年2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	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	からだちょうし との 体の調子を整える
1 (水)	肉うどん 牛乳 じゃこあえ 干し柿	609 26.0	うどん さとう	牛乳 ぎゅうにく しらすぼし	たまねぎ にんじん はくさい ごぼう ねぎ キャベツ もやし こまつな かき
2 (木)	<b>【リクエスト給食】</b> セルフホットドッグ ケチャップ 牛乳 卵スープ	587 25.7	コッペパン じゃがいも でんぶん	牛乳 ウインナー ベーコン たまご	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ <b>チンゲンサイ</b>
3 (金)	<b>【節分献立】</b> ごはん 牛乳 いわしの梅煮 福福あえ 鬼ちらし汁	589 26.6	米 じゃがいも こんにやく	牛乳 だいず いわしのうめに みそ かまぼこ ぶたにく	ふくじんづけ キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん ねぎ
6 (月)	<b>【受験応援献立】</b> セルフコーンピラフ 牛乳 受かつチャウダー カレーウインナーサラダ	612 23.3	米 じゃがいも 米こ 米ぬか油	牛乳 とりにく ベーコン ウインナー	にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー えだまめ <b>チンゲンサイ</b> キャベツ だいこん コーン
7 (火)	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁	740 29.6	米 米ぬか油 さとう	牛乳 ぶたにく とうふ みそ さば さつまあげ 油あげ	しょうが にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ はくさい ねぎ
8 (水)	<b>【弥生小6-3が考えた献立】</b> 塩ラーメン 牛乳 パンサンズー ミニ揚げパン	730 30.8	ちゅうかめん はるさめ さとう ごま油 パン 米ぬか油	牛乳 なると ぶたにく ハム きなこ	しょうが にんじん たまねぎ はくさい ねぎ きゅうり もやし
9 (木)	コッペパン りんごジャム 牛乳 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ	654 25.1	コッペパン ジャム 米ぬか油 じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とりにく	にんじん たまねぎ エリンギ さやいんげん トマト コーン キャベツ きゅうり
10 (金)	ごはん 牛乳 麻婆大根 中華あえ	596 23.7	米 だんご でんぶん ごま油	牛乳 ぶたにく とうふ みそ ハム くわわかめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ だいこん もやし なごねぎ キャベツ
13 (月)	<b>【津山・岡山食べようday】</b> ごはん 牛乳 ちゃんこ鍋 しそ昆布あえ はちみつレモンゼリー	660 24.3	米 米ぬか油 ゼリー	牛乳 とりにく つくね とうふ しそこんぶ	にんじん はくさい だいこん しめじ なごねぎ こまつな もやし キャベツ
14 (火)	<b>【津山西中2-2が考えた勝負めし献立】</b> キムチ丼 牛乳 バンバンジー いよかん	592 25.0	米 米ぬか油 でんぶん さとう ごま油 ごま	牛乳 ぶたにく 油あげ とりにく	しょうが にんじん きゅうり たまねぎ たけのこ いら はくさい キムチ だいこん <b>チンゲンサイ</b> いよかん
15 (水)	<b>【弥生小6-2が考えた献立】</b> ミートソーススパゲティ 牛乳 コーヒー牛乳の素 ツナサラダ	730 30.2	ソフトめん ハヤシルウ でんぶん 米ぬか油	牛乳 ツナ ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ しいたけ グリーンピース トマト キャベツ ほうれんそう
16 (木)	バターロールパン 牛乳 アジフライ 粒マスタードサラダ もち麦スープ	687 25.6	バターロールパン じゃがいも もちむぎ 米ぬか油 さとう	牛乳 アジフライ ハム ベーコン	きゅうり コーン にんじん たまねぎ はくさい さやいんげん
17 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き 土佐酢あえ なめこ汁	594 32.6	米 さとう	牛乳 とりにく ちくわ みそ とうふ 油あげ かつおけずり	こまつな たまねぎ キャベツ なめこ にんじん きりぼしだいこん ねぎ
20 (月)	<b>【弥生小6-1が考えた献立】</b> あんかけ丼 牛乳 春雨サラダ ぼんかん	602 24.1	米 米ぬか油 でんぶん さとう ごま油 はるさめ	牛乳 ぶたにく さつまあげ ハム	しょうが にんじん たまねぎ はくさい きゅうり たけのこ えのき たけ なごねぎ だいこん ぼんかん
21 (火)	<b>【日本よいとこ味めぐり献立～新潟県～】</b> ごはん 牛乳 ぶりのから揚げ きりざい スキー汁	745 32.9	米 米ぬか油 さつまいも でんぶん こんにやく	牛乳 なつとう ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく つぼづけ きゅうり こまつな にんじん だいこん ごぼう ねぎ
22 (水)	みそ煮うどん 牛乳 干草あえ	576 26.7	うどん さといも さとう	牛乳 みそ 油あげ とりにく かまぼこ ひじき	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ ほうれんそう キャベツ
24 (金)	<b>【リクエスト給食】</b> カツカレーライス 牛乳 こんにやくサラダ	666 23.7	米 米ぬか油 じゃがいも カレールウ こんにやく	牛乳 ぶたにく とんかつ	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース だいこん ほうれんそう キャベツ
27 (月)	ごはん 牛乳 肉じゃが 甘酢あえ ヨーグルト	653 26.1	米 米ぬか油 じゃがいも こんにやく さとう	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく さつまあげ ヨーグルト	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし キャベツ こまつな
28 (火)	<b>【リクエスト給食】</b> ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン のりのナムル 五目スープ	626 25.9	米 米ぬか油 でんぶん さとう ごま油	牛乳 とりにく やきぶた のり	しょうが にんにく ほうれんそう だいこん きゅうり もやし きくらげ にんじん はくさい ねぎ

★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、キャベツ、大根、白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**

献立名が太字になっているのはリクエスト給食です！  
 リクエストのあったクラスは、裏に記載しています。