



# 令和5年2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	献立名	エネルギー (kcal) たんぱく(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 体の調子を整える	
1 (水)	【節分献立】 ごはん 牛乳 いわしの梅煮 福福あえ 鬼ちらし汁	627 28.9	米 じゃがいも	米ぬか油 こんにやく	牛乳 だいず ぶたにく かまぼこ みそ いわしのうめに	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
2 (木)	【受験応援献立】 セルフコーンピラフ 牛乳 カレーウインナーサラダ 受かっチャウダー	608 22.7	米 じゃがいも	米ぬか油 米こ だいちバター	牛乳 とりにく ウインナー ベーコン	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム チンゲンサイ えだまめ キャベツ だいこん ブロッコリー
3 (金)	【高倉小6年生が考えた献立】 ごはん 牛乳 キムチ鍋 ほうれん草とこまつなのあえ物	605 23.4	米 さとう	トッポギ 米ぬか油 ごま油	牛乳 つくね ぶたにく とうふ ちくわ	キムチ たまねぎ にんじん はくさい だいこん もやし ながねぎ ほうれんそう こまつな チンゲンサイ
6 (月)	【食パン りんごジャム 牛乳 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ】	631 24.0	しよくパン 米ぬか油	ジャム じゃがいも ノンエッグマヨネーズ マカロニ だいちバター	牛乳 とりにく	たまねぎ にんじん エリンギ さやいんげん トマト コーン きゅうり キャベツ
7 (火)	【津山・岡山食べようday】 塩ラーメン 牛乳 中華あえ ヨーグルト	665 29.5	ちゅうかめん 米ぬか油	さとう ごま油	牛乳 なた ハム ヨーグルト ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ こまつな だいこん もやし
8 (水)	【リクエスト給食】 ごはん 牛乳 酢豚 ワンタンスープ	592 23.7	米 米ぬか油	でんぷん さとう	牛乳 ぶたにく やきぶた	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン もやし はくさい ながねぎ
9 (木)	【新野小6年生が考えた献立】 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 わかめの酢のもの 豚汁	658 27.9	米 さといも	こんにやく さとう	牛乳 油あげ わかめ かまぼこ さばのみそに	にんじん だいこん だいこん はくさい ごぼう ねぎ もやし
10 (金)	ごはん 牛乳 豚じゃが 土佐酢あえ 干し柿	635 25.0	米 米ぬか油	さとう じゃがいも	牛乳 かつおけずり ぶたにく さつまあげ	だいこん かき にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう もやし うめ
13 (月)	スラッピージョー 牛乳 具だくさんスープ お米のババロア	596 25.7	コッペパン さとう	米ぬか油 米パンこ ババロア	牛乳 だいち ぶたにく ウインナー	にんじん たまねぎ だいこん コーン チンゲンサイ キャベツ
14 (火)	【豆乳クリームソーススパゲティ 牛乳 花野菜サラダ】	640 27.4	ソフトめん さとう	米こ 米ぬか油	牛乳 とりにく とうにゆう	にんじん だいこん たまねぎ はくさい マッシュルーム グリーンピース キャベツ ブロッコリー カリフラワー
15 (水)	【日本よいとこ味めぐり～新潟県～】 ごはん 牛乳 ぶりのから揚げ きりざい スキー汁	728 32.1	米 こんにやく	さつまいも でんぷん	牛乳 みそ ぶり なつとう ぶたにく とうふ	ねぎ ごぼう しょうが にんにく だいこん つぼづけ きゅうり にんじん こまつな
16 (木)	【清泉小6年生が考えた献立】【リクエスト給食】 チキンカツカレーライス 牛乳 ハムサラダ	672 26.1	米 じゃがいも	米ぬか油 カレールウ	牛乳 ぶたにく チキンカツ ハム	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース はくさい ほうれんそう キャベツ
17 (金)	【河辺小6-1が考えた献立】【リクエスト給食】 生牡蠣 牛乳 赤じそあえ ぽんかん	608 24.9	米 こんにやく	米ぬか油 さとう	牛乳 ぎゅうにく かまぼこ	しょうが こまつな たまねぎ にんじん あかじそ ごぼう しいたけ キャベツ ながねぎ だいこん ぽんかん
20 (月)	バターロールパン 牛乳 ホキのマヨネーズ焼き 粒マスタードサラダ もち麦スープ	647 29.4	バターロールパン ノンエッグマヨネーズ 米ぬか油	もちむぎ じゃがいも	牛乳 ベーコン ホキ ハム	えだまめ キャベツ たまねぎ にんじん はくさい さやいんげん
21 (火)	五目うどん 牛乳 干草あえ ミニ揚げパン	686 28.7	うどん 米ぬか油	コッペパン さとう	牛乳 とりにく 油あげ きなこ	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ コーン ほうれんそう だいこん
22 (水)	【鶴山小6-1が考えた献立】 ごはん 牛乳 みそ煮込みおでん ごまあえ	587 25.4	米 さといも	米ぬか油 こんにやく さとう	牛乳 ぶたにく あつあげ ひらてん ちくわ みそ こんぶ	だいこん にんじん もやし はくさい
24 (金)	【鶴山小6-2が考えた献立】 麻婆丼 牛乳 パンサンスー	587 23.4	米 でんぷん	米ぬか油 はるさめ さとう	牛乳 みそ ハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ キャベツ だいこん
27 (月)	コッペパン 牛乳 コーヒー牛乳の素 鮭の香草パン粉焼き グリーンサラダ ペイザンヌスープ	621 30.4	コッペパン 米パンこ	じゃがいも さとう 米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ コーヒー牛乳のもと	牛乳 さけ ハム	にんにく ブロッコリー キャベツ こまつな たまねぎ にんじん さやいんげん パセリ
28 (火)	とんこつラーメン 牛乳 春巻き チンゲンサイのあえ物	707 30.2	ちゅうかめん はるまき	米ぬか油 ごま油	牛乳 ぶたにく なた かまぼこ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ チンゲンサイ もやし 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。

