



令和5年3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 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	からだちよし との 体の調子を整える			
1(水)	<b>【リクエスト給食】</b> チャンポン麺 牛乳 揚げぎょうざ バンサンスー	749 31.2	ちゅうかめん ごま油 米ぬか油	はるさめ さとう	牛乳 かまぼこ ぶたにく ぎょうざ ハム	しょうが たまねぎ にんじん きゅうり だいこん	はくさい コーン ねぎ だいこん	
2(木)	スイートポテトパン 牛乳 ホキのマヨネーズ焼き フレンチサラダ コンソメスープ	589 27.0	スイートポテトパン 米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ 米こ	さとう	牛乳 ホキ ウイナー	キャベツ コーン たまねぎ こまつな	にんじん ブロッコリー エリンギ	
3(金)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 炒り大豆の中華あえ いちごゼリー	686 27.6	米 でんぷん ゼリー	ごま油 さとう	牛乳 ぶたにく とうふ みそ ハム だいず	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ だいこん	しょうが たまねぎ チンゲンサイ キャベツ	
6(月)	<b>【卒業祝い献立】</b> 赤飯 牛乳 みそカツ 干草あえ すまし汁 お祝いケーキ	653 24.6	もち米 さとう あずき	米ぬか油 ケーキ	牛乳 とんかつ みそ かまぼこ ひじき	ほうれんそう もやし たけのこ にんじん	はくさい ねぎ たまねぎ えのきたけ	
7(火)	<b>【桃の節句献立】</b> 華やかごはん 牛乳 お花のハンバーグ 赤だし ひなまつりゼリー	702 31.8	米 でんぷん	さとう ゼリー	牛乳 ハンバーグ わかめ かまぼこ	にんじん コーン たまねぎ	こまつな えだまめ はくさい	
8(水)	スープスパゲティ 牛乳 ポテトカットマトグラタン マーメイドサラダ	768 27.1	ソフトめん マーメイド だいずバター	グラタン 米ぬか油 でんぷん	牛乳 ウイナー	ベーコン にんにく たまねぎ キャベツ ブロッコリー	にんじん エリンギ きゅうり だいこん	
9(木)	<b>【リクエスト給食】</b> コッペパン 牛乳 鯨のケチャップあえ クルトン入りサラダ 野菜スープ	641 30.6	コッペパン 米ぬか油 クルトン ノンエッグマヨネーズ	さとう	牛乳 ウイナー	ウイナー くじらのたつたあげ	キャベツ きゅうり はくさい さやいんげん	
10(金)	<b>【津山・岡山食べようday】【リクエスト給食】</b> チキンカレーライス 牛乳 こんにやくサラダ	604 21.5	米 じゃがいも こんにやく	米ぬか油 カレーパウ	牛乳 とりにく	にんにく にんじん キャベツ だいこん	たまねぎ グリーンピース こまつな	
13(月)	<b>【日本よいとこ味めぐり献立～千葉県～】</b> 鶏どせ 牛乳 あじのさんが焼き 菜の花あえ	659 29.1	米 さとう	米ぬか油 でんぷん	牛乳 みそ あじさんが	とりにく つくね	しょうが ごぼう しいたけ なのはな	はくさい コーン ねぎ ほうれんそう
14(火)	<b>【東小6年生が考えた献立】</b> ビビンバ 牛乳 春雨スープ フルーツ杏仁豆腐プリン	667 24.8	米 さとう	米ぬか油 ごま油	牛乳 たまご ベーコン	みそ ぎゅうにく	にんにく にんじん きゅうり たまねぎ	だいずもやし だいこん ねぎ ほうれんそう はくさい
15(水)	<b>【春の彼岸献立】</b> えびといかのかき揚げうどん 牛乳 たくあんあえ ぼたもち	777 28.3	うどん かきあげ	米ぬか油 ぼたもち	牛乳 えび いか	とりにく いか	たくあん にんじん ねぎ もやし	たまねぎ しめじ はくさい こまつな
16(木)	<b>【院庄小6年生が考えた献立】</b> 食パン いちごジャム 牛乳 ビーフシチュー ツナサラダ	674 30.4	しょくパン 米ぬか油 ビーフシチュー ハヤシルウ	ジャム じゃがいも	牛乳 ツナ	ぎゅうにく	にんにく マッシュルーム ブロッコリー きゅうり だいこん コーン	
17(金)	ごはん 牛乳 豚肉と高野豆腐の煮物 わけぎのぬた	591 27.1	米 こんにやく 米ぬか油	じゃがいも さとう	牛乳 こうやどうふ みそ	ぶたにく かまぼこ	にんじん れんこん わけぎ もやし	たまねぎ きぬさや キャベツ
22(水)	野菜たっぷりみそラーメン 牛乳 糸寒天のあえ物	620 28.0	ちゅうかめん 米ぬか油	ごま油 さとう	牛乳 なると やきぶた	みそ ぶたにく かんてん	にんにく はくさい コーン たまねぎ	しょうが にんじん キャベツ こまつな ながねぎ もやし たけのこ

★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、わけぎ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。

1月24日～30日全国学校給食週間  
食育センター動画

【YouTube二次元コード】



【URL】

https://youtu.be/ZmjqOgzKWCU

1月の全国学校給食週間に流した動画です。調理員さんからのメッセージや音クイズなど、楽しんで見ていただける内容です。ご家庭でも視聴してみてください。



小学校6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

食育センターでは、学校生活を元気にすごしてほしいという願いをこめて、毎日給食を作ってきました。

みなさんは、日々の給食からどのようなことを感じ、学びましたか？食を大切にするということ

は、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、中学生になっても健康で

充実した毎日を送ってほしいと願っています。

リクエスト給食のあった  
うら さい  
クラスは裏に記載して  
いるよ！

