



令和5年3月 学校給食献立予定表(中学校)



津山市立戸島学校食育センター

ひづけ 日付	献立名 （だてめい）	エネルギー (kcal) タンパク(g)	おもなざいりょう		
			からだづく 体を作るもとなる	からだちようし との 体の調子を整える	エネルギーのもとなる
1 (水)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 炒り大豆の中華あえ いちごゼリー	815 32.2	牛乳 ぶたにく とうふ みそ ハム だいず	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ だいこん キャベツ	米 ごま油 でんぷん さとう ゼリー
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	718 32.2	牛乳 ホキ ウインナー	キャベツ にんじん コーン ブロッコリー たまねぎ エリンギ こまつな	スイートポテトパン 米ぬか油 さとう ノンエッグマヨネーズ 米こ
3 (金)	チャンポン麺 牛乳 しゅうまい バンサンスー	884 40.8	牛乳 かまぼこ ぶたにく しゅうまい ハム	しょうが はくさい たまねぎ コーン にんじん ねぎ きゅうり だいこん	ちゅうかめん はるさめ ごま油 さとう 米ぬか油
6 (月)	【卒業祝い献立】 赤飯 牛乳 みそカツ 干草あえ すまし汁 お祝いケーキ	809 30.2	牛乳 とんかつ みそ かまぼこ ひじき	ほうれんそう はくさい もやし ねぎ たけのこ たまねぎ にんじん えのきたけ	もち米 米ぬか油 さとう ケーキ あずき
7 (火)	【桃の節句献立】 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	848 38.6	牛乳 さけ ハンバーグ とうふ わかめ みそ かまぼこ	にんじん こまつな コーン えだまめ たまねぎ はくさい ねぎ	米 さとう でんぷん ゼリー
8 (水)	【津山・岡山食べようday】【リクエスト給食】 チキンカレーライス 牛乳 こんにやくサラダ	722 24.8	牛乳 とりにく	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ こまつな だいこん	米 米ぬか油 じゃがいも カレールウ こんにやく
9 (木)	【リクエスト給食】 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	781 36.5	牛乳 ウインナー くじらのたつたあげ	キャベツ だいこん きゅうり にんじん はくさい たまねぎ さやいんげん	コッペパン さとう 米ぬか油 クルトン ノンエッグマヨネーズ
14 (火)	【東小6年生が考えた献立】 ビビンバ 牛乳 春雨スープ フルーツ杏仁豆乳プリン	788 28.8	牛乳 みそ たまご ぎゅうにく ベーコン	にんにく だいずもやし にんじん だいこん きゅうり ねぎ ほうれんそう たまねぎ はくさい	米 米ぬか油 さとう ごま油 はるさめ あんになプリン
15 (水)	【春の彼岸献立】 ごはん 牛乳 豚肉と高野豆腐の煮物 わけぎのぬた ぼたもち	841 34.0	牛乳 ぶたにく こうやどうふ かまぼこ みそ	にんじん たまねぎ れんこん きぬさや わけぎ キャベツ もやし	米 じゃがいも こんにやく さとう ぼたもち 米ぬか油
16 (木)	【院庄小6年生が考えた献立】 食パン いちごジャム 牛乳 ビーフシチュー ツナサラダ	816 36.2	牛乳 ぎゅうにく ツナ	にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり だいこん コーン	しよくパン ジャム 米ぬか油 じゃがいも ビーフシチュールウ ハヤシルウ
17 (金)	えびといかのかき揚げうどん 牛乳 たくあんあえ	774 29.5	牛乳 とりにく えび いか	たくあん たまねぎ にんじん しめじ ねぎ はくさい もやし こまつな	うどん 米ぬか油 かきあげ

★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/ZmjQgzkWCU>

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。

中学校3年生のみなさん、ご卒業おめでとございます。

3年生のみなさんは、いよいよ卒業・・・給食ともお別れです。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？食べることを大切にすることは、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、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。

未来の自分のためにも、『食べること』を大切に、勉強やスポーツなど充実した毎日を送ってください。みなさんの活躍を心より応援しています。

【リクエスト給食のあったら】
クラスは裏に記載しているよ！

