



令和5年3月 学校給食献立予定表(中学校)



津山市立草加部学校食育センター

ひづけ 日付	こん だて めい 献 立 名	エネルギー (kcal) たんぱく(g)	おもなざいりょう						
			からだつく 体を作るものになる	エネルギーのものになる	からだちようし ととの 体の調子を整える				
1 (水)	【成名小学校6年生が考えた献立】 ビビンバ 牛乳 春雨スープ はちみつレモンゼリー	830 29.6	牛乳 たまご みそ	ぎゅうにく ハム	米 さとう はるさめ	米ぬか油 ごま油 ゼリー	ほうれんそう だいずもやし きゅうり にんじん	にんにく はくさい たまねぎ なごねぎ	
2 (木)	【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	784 29.8	牛乳 かまぼこ ひじき	とんかつ みそ	もち米 あずき さとう	米ぬか油 ケーキ	ほうれんそう もやし だいこん にんじん	キャベツ ねぎ たまねぎ えのきたけ	
3 (金)	とんこつラーメン 牛乳 しゅうまい チンゲンサイのあえ物	877 41.7	牛乳 しゅうまい かまぼこ	ぶたにく なると	ちゅうかめん ごま油	米ぬか油 さとう	しょうが チンゲンサイ ねぎ だいこん	たけのこ もやし にんじん きくらげ	
6 (月)	スイートポテトパン 牛乳 鶏肉のバーベキューソースがけ クルトン入りサラダ 米粉マカロニ入りスープ	710 33.3	牛乳	とりにく	スイートポテトパン クルトン 米こマカロニ ノンエッグマヨネーズ	さとう 米ぬか油 じゃがいも	だいこん にんにく キャベツ にんじん	さやいんげん りんご ブロッコリー たまねぎ	
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	841 37.2	牛乳 とうふ さけフレーク	かまぼこ ハンバーグ みそ		米 ゼリー さとう	でんぷん さとう	コーン なめこ しゅんぎく だいこん	えだまめ たまねぎ こまつな にんじん
8 (水)	ごはん 牛乳 さごしの黄金焼き 細切り昆布の炒め煮 田舎汁	743 32.6	牛乳 ちくわ さごし	油あげ みそ こんぶ		米 ごま油 こんにやく さとう 米こ ノンエッグマヨネーズ	にんじん はくさい たまねぎ	さやいんげん ごぼう ねぎ	
9 (木)	【津山・岡山食べようday】 ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのオイスターソース煮 中華あえ 豆乳プリン	766 28.2	牛乳 あつあげ	ぶたにく ハム		米 ごま油 でんぷん	しょうが もやし にんじん キャベツ	ほうれんそう たけのこ たまねぎ チンゲンサイ	
14 (火)	ごはん 牛乳 カレー肉じゃが 甘酢あえ いちごゼリー	731 28.3	牛乳 ちくわ	ぶたにく さつまあげ		米 米ぬか油 じゃがいも さとう ゼリー	しょうが にんじん さやいんげん こまつな	にんにく たまねぎ だいこん もやし	
15 (水)	【日本よいとこ味めぐり～千葉県～】 鶏どせ 牛乳 あじのさんが焼き 菜の花あえ	725 34.0	牛乳 みそ あじさんが	とりにく つくね かつおげずり		米 ごま油	しょうが なのはな キャベツ にんじん	ねぎ しいたけ ごぼう はくさい コーン ほうれんそう	
16 (木)	【高野小学校6-2が考えた献立】 わかめごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 梅肉あえ みそ汁	796 36.6	牛乳 とうふ みそ わかめ	とりにく 油あげ かまぼこ		米 米ぬか油 でんぷん	しょうが きゅうり たまねぎ えのきたけ	はくさい うめ だいこん にんじん ねぎ	
17 (金)	【春の彼岸献立】 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	886 35.1	牛乳 えび	とりにく いか		うどん ぼたもち 米ぬか油 かきあげ	たまねぎ なごねぎ もやし たくあん	しめじ キャベツ こまつな にんじん	

★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、春菊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。
★都合により献立及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 【YouTube二次元コード】 食育センター動画

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。



【URL】
<https://youtu.be/ZmjQOgzKWCU>

中学校3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

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』を大切にして、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。

