# 令和5年4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

| 日付 | 献立名 | エネルギー(kcal)<br>タンパク(g) | おもなざいりょう<br>体を作るもとになる | 体の調子を整える | エネルギーのもとになる |
|---|---|---|---|---|---|
| 11（火） | デジカルビ丼　牛乳　五目スープ | 705<br>29.9 | 牛乳　みそ<br>ぶたにく　とりにく | **しょうが**　たけのこ<br>にんじん　**キャベツ**<br>たまねぎ　にら　**チンゲンサイ**<br>もやし　はくさい　にんにく | **米**　米ぬか油<br>はるさめ　ごま油 |
| 12（水） | ごはん　牛乳　豚じゃが　おかかあえ | 703<br>29.3 | 牛乳　ぶたにく<br>さつまあげ<br>かつおけずり | にんじん　たまねぎ<br>きぬさや　はくさい<br>だいこん　**こまつな** | **米**　米ぬか油<br>じゃがいも　こんにゃく<br>さとう |
| 13（木） | コッペパン　牛乳　サケフライ<br>コールスローサラダ　コンソメスープ | 763<br>30.5 | 牛乳　サケフライ<br>ウインナー | **キャベツ**　きゅうり<br>にんじん　たまねぎ<br>さやいんげん | コッペパン　米ぬか油<br>ノンエッグマヨネーズ<br>じゃがいも |
| 14（金） | ナポリタンソーススパゲティ　牛乳　フレンチサラダ | 803<br>31.1 | 牛乳　ベーコン<br>ウインナー | にんにく　たまねぎ<br>にんじん　エリンギ<br>グリンピース　ブロッコリー<br>だいこん　きゅうり　コーン | ソフトめん　米ぬか油<br>さとう　でんぷん |
| 17（月） | 【入学・進級祝い献立】<br>わかめごはん　牛乳　鶏肉の照り焼き<br>菜種あえ　はんぺんのすまし汁　さくらゼリー | 703<br>33.0 | 牛乳　とりにく<br>はんぺん　油あげ<br>とうふ　わかめ | **キャベツ**　**ほうれんそう**<br>コーン　にんじん<br>たまねぎ　えのきたけ<br>**ねぎ** | **米**　さとう<br>でんぷん　ゼリー |
| 18（火） | ごはん　牛乳　麻婆豆腐　バンサンスー | 741<br>28.7 | 牛乳　ぶたにく<br>とうふ　みそ<br>ハム | にんにく　**しょうが**<br>にんじん　たまねぎ<br>たけのこ　にら<br>きゅうり　もやし | **米**　ごま油<br>でんぷん　はるさめ<br>さとう |
| 19（水） | ごはん　牛乳　あじの甘酢だれかけ　ひたし<br>キャベツのみそ汁 | 724<br>30.7 | 牛乳　油あげ<br>みそ　とうふ<br>あじ | **こまつな**　にんじん<br>はくさい　もやし<br>たまねぎ　**キャベツ**<br>**ねぎ**　きゅうり | **米**　でんぷん<br>米ぬか油　さとう |
| 20（木） | コッペパン　牛乳　豆乳クリーム煮　ハムサラダ | 715<br>31.3 | 牛乳　とりにく<br>とうにゅう　ハム | たまねぎ　にんじん<br>はくさい　ブロッコリー<br>**キャベツ**　きゅうり<br>コーン | コッペパン　米ぬか油<br>じゃがいも　**米こ** |
| 21（金） | 山菜五目うどん　牛乳　切干大根の酢の物 | 704<br>31.5 | 牛乳　油あげ<br>とりにく　ちくわ | わらび　にんじん<br>たまねぎ　えのきたけ<br>はくさい　**こまつな**<br>**ねぎ**　きりぼしだいこん | うどん　さとう |
| 24（月） | ポークカレーライス　牛乳　福神あえ | 706<br>24.5 | 牛乳　ぶたにく | にんにく　たまねぎ<br>にんじん　グリンピース<br>ふくじんづけ　もやし<br>**キャベツ**　ブロッコリー | **米**　米ぬか油<br>じゃがいも　カレールウ |
| 25（火） | 鶏肉と高野豆腐のそぼろ丼　牛乳　田舎汁<br>さくらもち | 722<br>30.9 | 牛乳　とりにく<br>こうやどうふ　ちくわ | **しょうが**　たまねぎ<br>にんじん　えだまめ<br>だいこん　ごぼう<br>**ねぎ** | **米**　米ぬか油<br>さとう　さといも<br>さくらもち |
| 26（水） | ごはん　牛乳　さばの竜田揚げ　甘酢あえ<br>みそ汁 | 831<br>30.7 | 牛乳　さば<br>かまぼこ　油あげ<br>みそ | **しょうが**　だいこん<br>にんじん　**こまつな**<br>はくさい　たまねぎ<br>しめじ　**ねぎ** | **米**　でんぷん<br>米ぬか油　さとう |
| 27（木） | 【津山・岡山食べようday】<br>バターロールパン　牛乳　ハンバーグ<br>カラフルこんにゃくサラダ　野菜スープ | 822<br>29.6 | **牛乳**　ハンバーグ<br>ベーコン | **キャベツ**　ブロッコリー<br>たまねぎ　にんじん<br>**だいこん**　**チンゲンサイ** | **バターロールパン**<br>米ぬか油　こんにゃく |
| 28（金） | 【日本よいとこ味めぐり献立～福岡県～】<br>とんこつラーメン　牛乳　磯あえ　いちごのムース | 796<br>34.2 | 牛乳　ぶたにく<br>なると　のり | **しょうが**　にんじん<br>たまねぎ　たけのこ<br>きくらげ　ながねぎ<br>だいこん　**こまつな**　もやし | ちゅうかめん　さとう<br>ムース　米ぬか油 |

★**太字**は、津山産の食材を使用する予定です。　★都合により、献立および食材を変更する場合があります。

★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。

## 今年度の給食について

●昨年度に引き続き、『**日本よいとこ味めぐり献立**』を実施します。給食を通して様々な食文化や特産品等を知り、興味を持ってもらいたいと思っています。4月は**「福岡県」**の献立です！

●今年度も月に一回『**津山・岡山食べようday**』を行います。**津山産**や**岡山県産**の食材をたくさん食べましょう。献立表でも紹介します！

津山市食育推進キャラクター
「しょくたん」

## 戸島学校食育センターについて

【受配校】小学校13校　中学校4校　合計17校　【食数】約4,300食　【調理内容】学校給食の副食（おかず）

【調理委託業者】日本国民食㈱

【給食配送委託業者】岡山県貨物運送㈱

職員一同、みなさんにおいしく食べてもらえるよう、心を込めて給食を届けます！