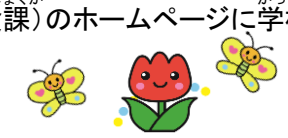
令和5年4月　学校給食献立予定表（中学校）

津山市立草加部学校食育センター

日付	献立名	エネルギー(kcal) タンパク(g)	おもなざいりょう 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
12（水）	デジカルビ丼　牛乳　五目スープ	706 29.8	牛乳　みそ ぶたにく　とりにく	にんにく　**しょうが** たけのこ　にんじん **キャベツ**　にら　たまねぎ **チンゲンサイ**　もやし　はくさい	**米**　米ぬか油 ごま油　はるさめ
13（木）	ごはん　牛乳　さけフライ　ごまあえ　みそ汁	713 30.3	牛乳　さけフライ ちくわ　とうふ 油あげ　みそ	**こまつな**　もやし **キャベツ**　はくさい **ねぎ**	**米**　米ぬか油 ごま　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	858 34.7	牛乳　ハム ウインナー　ベーコン	にんじん　たまねぎ エリンギ　さやいんげん にんにく　だいこん きゅうり　コーン	ソフトめん　でんぷん 米ぬか油　さとう
17（月）	コッペパン　牛乳　豆乳クリーム煮　ハムサラダ	713 31.3	牛乳　とりにく とうにゅう　ハム	たまねぎ　にんじん はくさい　ブロッコリー **キャベツ**　きゅうり コーン	コッペパン　じゃがいも **米こ**　米ぬか油
18（火）	ごはん　牛乳　あじの南蛮漬け　赤じそあえ キャベツのみそ汁	724 33.1	牛乳　あじ とうふ　油あげ みそ	にんじん　たまねぎ きゅうり　はくさい もやし　**こまつな** **キャベツ**　**ねぎ**　あかじそ	**米**　でんぷん 米ぬか油　さとう
19（水）	鶏肉と高野豆腐のそぼろ丼　牛乳 甘酢あえ　さくらもち	707 28.4	牛乳　こうやどうふ とりにく　かまぼこ	**しょうが**　たまねぎ にんじん　えだまめ **キャベツ**　きゅうり **こまつな**	**米**　米ぬか油 さとう　でんぷん さくらもち
20（木）	【入学・進級祝い献立】 わかめごはん　牛乳　鶏肉の照り焼き 菜種あえ　はんぺんのすまし汁　さくらゼリー	735 30.8	牛乳　とりにく はんぺん　わかめ	**ねぎ**　**キャベツ** だいこん　**ほうれんそう** コーン　にんじん　えのきたけ たまねぎ　たけのこ	**米**　でんぷん さとう　ゼリー
21（金）	山菜五目うどん　牛乳　切干大根の酢の物	708 32.1	牛乳　油あげ とりにく　ちくわ	たまねぎ　えのきたけ わらび　にんじん きりぼしだいこん　**ねぎ** はくさい　**こまつな**	うどん　さとう
24（月）	【津山・岡山食べようday】 バターロールパン　牛乳　ハンバーグ カラフルこんにゃくサラダ　野菜スープ	820 29.5	**牛乳**　ハンバーグ ベーコン	**キャベツ**　ブロッコリー たまねぎ　にんじん **だいこん**　**チンゲンサイ**	**バターロールパン** 米ぬか油　こんにゃく
25（火）	ごはん　牛乳　麻婆豆腐　バンサンスー	741 28.7	牛乳　ぶたにく とうふ　みそ ハム	**しょうが**　にんにく にんじん　たまねぎ たけのこ　にら きゅうり　もやし	**米**　ごま油 でんぷん　はるさめ さとう
26（水）	ごはん　牛乳　さばの竜田揚げ　ひたし　みそ汁	832 30.4	牛乳　さば 油あげ　みそ	**しょうが**　**ほうれんそう** はくさい　もやし たまねぎ　にんじん しめじ　**ねぎ**	**米**　でんぷん 米ぬか油　じゃがいも
27（木）	ポークカレーライス　牛乳　福神あえ	709 23.8	牛乳　ぶたにく	にんにく　たまねぎ にんじん　グリンピース ふくじんづけ　**キャベツ** **こまつな**　もやし	**米**　米ぬか油 じゃがいも　カレールウ
28（金）	【日本よいとこ味めぐり献立～福岡県～】 とんこつラーメン　牛乳　磯あえ　いちごのムース	850 34.9	牛乳　なると ぶたにく　のり	**しょうが**　にんじん たまねぎ　**チンゲンサイ** きくらげ　たけのこ　もやし **ねぎ**　**こまつな**　だいこん	ちゅうかめん　さとう ムース　米ぬか油

★**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。
★都合により、献立及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。

津山市食育推進キャラクター
「しょくたん」



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！

草加部学校食育センターについて

【受配校】小学校14校　中学校4校　合計18校　【食数】約4,000食　【調理内容】学校給食の炊飯（ごはん）・副食（おかず）

【調理委託業者】㈱東洋食品

【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！