



# 令和6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	エネルギー (kcal) タンパク(g)	おもなざいりょう			
			からだつく 体を作るものになる	からだちようし との調子を整える	エネルギーのもとになる	
1 (金)	【弥生小6-2が考えた献立】 とんこつラーメン 牛乳 揚げぎょうざ パンサンスー はちみつレモンゼリー	873 35.4	牛乳 なたと ぎょうざ ハム ぶたにく	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ きゅうり もやし <b>しょうが</b> はくさい	ちゅうかめん はるさめ さとう 米ぬか油 ごま油 ゼリー	
4 (月)	【桃の節句献立】 華やかちらし寿司 牛乳 菜の花あえ すまし汁 ひなまつりゼリー	709 27.1	さけ 牛乳 とうふ かまぼこ	さやいんげん なのはな コーン ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん しめじ <b>ねぎ</b>	ちらしずし(米) ゼリー 米ぬか油	
5 (火)	【誠道小6年生が考えた献立】(リクエスト給食) ビビンバ 牛乳 わかめスープ とうにゅう 豆乳プリン	752 27.3	ぎゅうにく みそ たまご 牛乳 やきぶた わかめ	にんにく だいずもやし にんじん だいこん きゅうり <b>ほうれんそう</b> たまねぎ はくさい <b>ねぎ</b>	米 米ぬか油 さとう ごま油 プリン	
6 (水)	ごはん 牛乳 豚肉と野菜のオイスターソース煮 中華あえ	707 29.4	牛乳 ぶたにく あつあげ ハム	<b>しょうが</b> にんじん たまねぎ たけのこ はくさい <b>チンゲンサイ</b> コーン キャベツ もやし	米 米ぬか油 でんぷん ごま油 さとう	
7 (木)	コッペパン 牛乳 鶏肉のレモンソースがけ かみかみごぼうサラダ トマトスープ	859 39.1	牛乳 とりにく ツナ ベーコン	レモン ごぼう だいこん ブロccoli にんじん たまねぎ トマト さやいんげん	コッペパン でんぷん 米ぬか油 さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	
8 (金)	【日本よいとこ味めぐり献立~兵庫県~】 ぼっかけうどん 牛乳 黒豆のあえ物 たご型たご焼き	796 36.8	ぎゅうにく ぶたにく 牛乳 くらめめ こんぶ	だいこん にんじん <b>なごね</b> しいたけ もやし キャベツ だいこんば	うどん さとう こんにやく 米ぬか油 たご焼き	
11 (月)	【向陽小6-1が考えた献立】 わかめごはん 牛乳 さばのみそ煮 ほうれん草のごまあえ もち入りすまし汁	758 28.1	牛乳 さばのみそに 油あげ わかめ	キャベツ <b>ほうれんそう</b> にんじん もやし だいこん <b>ねぎ</b>	米 ごま もち	
13 (水)	【津山・岡山食べようday】 とりめし とりめしのタレ 牛乳 つぼ漬あえ みそ汁	772 321	牛乳 とうふ みそ とりにく	<b>キャベツ</b> <b>ごまつな</b> <b>もやし</b> つぼづけ だいこん <b>にんじん</b> ごぼう <b>ねぎ</b>	米 こんにやく 米ぬか油	
14 (木)	レーズンパン 牛乳 肉団子の豆乳クリーム煮 寒天サラダ 清見オレンジ	792 31.4	牛乳 つくね とうにゅう ツナ かんでん	たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり はくさい きよみオレンジ	レーズンパン じゃがいも 米ご 米ぬか油	
15 (金)	鶏肉とベーコンのスーパゲティ 牛乳 コールスローサラダ いちごゼリー	786 27.9	牛乳 とりにく だいずバター ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ さやいんげん キャベツ だいこん コーン	ソフトめん でんぷん ノンエッグマヨネーズ ゼリー	

★**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、献立及び食材を変更することがあります。

リクエスト  
ぎゅうしょく  
給食



献立名が**太字**になっているのはリクエスト給食です。リクエストのあったクラスは裏に記載しています。

ねん ぶ かえ  
1年を振り返って...



あなたはどんな1年になりましたか?

ちゅうがっこう ねんせい  
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』を大切にしてください。みなさんの活躍を心より応援しています。

