



# 令和6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) タンパク(g)	おもなざいりょう				
			からだづく 体を作るものになる	からだちよし 体の調子を整える	エネルギーのもとになる		
1 (金)	しょうゆラーメン 牛乳 中華あえ ミニ揚げパン	782 32.3	牛乳 やきぶた	ぶたにく きなこ	にんじん たけのこ キャベツ ほうれんそう	たまねぎ ねぎ もやし	ちゅうかめん ごま油 さとう コッペパン
4 (月)	コッペパン 牛乳 鶏肉のレモンソースがけ フレンチサラダ コンソメスープ	831 36.4	牛乳 ベーコン	とりにく	レモン だいこん にんじん エリンギ	キャベツ ブロッコリー たまねぎ こまつな	コッペパン さとう じゃがいも
5 (火)	ビーフカレーライス 牛乳 カラフルこんにやくサラダ	721 24.4	牛乳 ぶたにく	ぎゅうにく	キャベツ たまねぎ グリーンピース きゅうり	にんにく にんじん だいこん	米 こんにやく じゃがいも カレールウ
6 (水)	【桃の節句献立】 華やか三色丼 牛乳 菜の花あえ 赤だし ひなまつりゼリー	740 33.4	牛乳 油あげ かまぼこ かつおげずり	とうふ みそ わかめ さけ	にんじん えだまめ ほうれんそう コーン えのきたけ だいこん	たまねぎ ねぎ なのはな キャベツ	米 ゼリー
7 (木)	【広島小学校6年生が考えた献立】【津山・岡山食べようday】 ごはん 牛乳 おろしハンバーグ 福神あえ みそ汁	734 29.9	牛乳 とりにく	ハンバーグ みそ	しょうが こまつな もやし ごぼう たまねぎ にんじん	だいこん はくさい	米 さつまいも
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 たこ型たこ焼き	755 40.1	牛乳 ぶたにく こんぶ	ぎゅうにく くろまめ	だいこん ながねぎ もやし だいこんば	にんじん しいたけ キャベツ	うどん さとう こんにやく たこやき
11 (月)	コッペパン メープルジャム 牛乳 豆乳クリーム煮 寒天サラダ	736 31.3	牛乳 ハム かんでん	とうにゅう とりにく	たまねぎ ブロッコリー チンゲンサイ	にんじん はくさい	コッペパン 米こ ジャム
13 (水)	【リクエスト給食】 ごはん 牛乳 鱈のオーロラソースあえ 白菜の柑橘あえ 田舎汁	762 35.5	牛乳 ちくわ	とうふ	はくさい きゅうり ごぼう	にんじん だいこん ねぎ	米 こんにやく さとう ノンエッグマヨネーズ マーマレード
14 (木)	【勝加茂小学校6年生が考えた献立】 赤じそごはん 牛乳 鮭の塩焼き おかかあえ みそ汁 はちみつレモンゼリー	751 36.5	牛乳 みそ かつおげずり	さけ ちくわ 油あげ	こまつな だいこん にんじん ねぎ あかじそ うめ	もやし たまねぎ はくさい	米 さといも ゼリー
15 (金)	【リクエスト給食】 スープパゲティ 牛乳 ごぼうサラダ 豆乳プリンタルト	871 30.7	牛乳 だいちバター ツナ	ベーコン とりにく	にんにく たまねぎ ほうれんそう ごぼう ブロッコリー キャベツ	にんじん エリンギ ながねぎ	ソフトめん でんぷん ノンエッグマヨネーズ タルト
18 (月)	セルフフィッシュサンド 牛乳 コールスローサラダ トマトスープ	771 30.1	牛乳 しろみさかなフライ	ベーコン	キャベツ コーン たまねぎ トマト	ほうれんそう にんじん ブロッコリー	コッペパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ
21 (木)	【春の彼岸献立】 ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのうま煮 わけぎのぬた ぼたもち	755 27.3	牛乳 みそ	ぶたにく かまぼこ	しょうが れんこん たけのこ わけぎ キャベツ もやし	にんじん たまねぎ さやいんげん	米 こんにやく さとう ぼたもち

★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、白ねぎ、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場合があります。

**リクエスト給食** 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。

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、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。