



# 平成31年1月 学校給食献立予定表 (小学校)



津山市立草加部学校食育センター

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					
			エネルギーのもとになる	からだづく 体を作るもとになる	からだちょうし 体の調子を整える			
8 (火)	しっぽうどん 牛乳 梅おかかあえ	601 28.3	うどん さといも	米ぬか油 さとう	牛乳 とりにく かつおけずり	油あげ ちくわ	だいこん にんじん ねぎ もやし	たまねぎ しめじ はくさい うめ
9 (水)	【高田小6年生が考えた献立】 ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華あえ	620 26.7	米 でんぷん ごま油	米ぬか油 さとう	牛乳 とうふ いとかんてん	ぶたにく みそ	しょうが にんじん たけのこ キャベツ	にんにく たまねぎ チンゲンサイ だいこん
10 (木)	【広戸小6年生が考えた献立】 ごはん 牛乳 おでん 白菜のゆず香あえ みかん	616 26.9	米 さといも	さとう こんにやく	牛乳 あつあげ さつまあげ こんぶ	とりにく うずらたまご ちくわ	みかん にんじん れんこん きゅうり	だいこん ゆず はくさい
11 (金)	【七草献立】 ごはん 手作り七草ふりかけ 牛乳 たらの甘酢あんかけ 白ねぎのみそ汁	603 28.2	米 米ぬか油	でんぷん さとう	牛乳 たら 油あげ	かつおけずり とうふ みそ	かぶ だいこんば にんじん ねぎ だいこん ながねぎ	せり たまねぎ たけのこ しょうが しめじ
15 (火)	豆乳クリームソーススパゲティ 牛乳 ツナとほうれんそうのサラダ	626 26.6	ソフトめん 米ぬか油	米こ さとう	牛乳 とうにゅう ツナ	ウィンナー ベーコン	たまねぎ しめじ ほうれんそう コーン	にんじん グリーンピース キャベツ
16 (水)	【小正月献立】 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 紅白なます 小餅雑煮	705 26.6	米 もち	さとう	牛乳 みそ	さば かまぼこ	しょうが にんじん ごぼう	だいこん はくさい こまつな
17 (木)	ハヤシライス 牛乳 花野菜のサラダ	633 21.0	米 米ぬか油	むぎ ハヤシルウ ノンエッグマヨネーズ	牛乳	ぎゅうにく	にんにく たまねぎ グリーンピース ブロッコリ	にんじん エリンギ カリフラワー キャベツ
18 (金)	ごはん 牛乳 れんこんのはさみ揚げ ひじきの炒め煮 豚汁	667 24.2	米 米ぬか油 さつまいも	こんにやく さとう	牛乳 ちくわ みそ れんこんのはさみ揚げ	油あげ ぶたにく ひじき	にんじん はくさい ねぎ	グリーンピース だいこん
21 (月)	セルフタルタルチキンカツサンド タルタルソース 牛乳 ミネストローネ	611 21.9	コッペパン マカロニ ノンエッグタルタルソース	米ぬか油 さとう	牛乳 ベーコン	チキンカツ	キャベツ たまねぎ にんじん トマト	きゅうり エリンギ さやいんげん
きゅしよくしゅつかん	22 (火) 【津山産いっぱい献立】 津山産野菜たっぷりあんかけラーメン 牛乳 甘酢あえ 津山産ピオーネゼリー	609 26.4	ちゅうかめん でんぷん ゼリー	米ぬか油 さとう	牛乳 ちくわ	ぶたにく	しょうが だいこん きゅうり はくさい チンゲンサイ	たまねぎ にんじん キャベツ ながねぎ もやし
	23 (水) 【長崎県の郷土料理】 ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き かけあえ ぬっぺ	624 30.2	米 でんぷん さといも	さとう こんにやく	牛乳 かまぼこ とりにく	ぶり みそ	だいこん にんじん ねぎ	ほうれんそう はくさい
	24 (木) 【津山市の郷土料理】 黒豆寿司 牛乳 しのだ煮 赤だし	660 25.1	くらめずし(米) 米ぬか油	さとう	牛乳 みそ わかめ	たまご にくいなり	さやいんげん なめこ にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ
	25 (金) 【津山市の郷土料理】 ごはん 牛乳 そずり鍋 津山産しょうがあえ 干し柿	625 24.5	米	米ぬか油	牛乳 やきとうふ	ぎゅうにく 油あげ	ごぼう にんじん ながねぎ キャベツ しょうが	はくさい えのきたけ ブロッコリ だいこん ほしがき
	28 (月) 【なつかしの給食】 コッペパン 牛乳 コーヒー牛乳の素 カレーシチュー パインサラダ	638 22.4	コッペパン じゃがいも コービーぎゅうにゅうのもと	米ぬか油 さとう	牛乳	ぶたにく	にんにく にんじん きゅうり パイン	たまねぎ グリーンピース だいこん
29 (火)	豚キムチうどん 牛乳 茎わかめのあえもの	601 29.0	うどん ごま油	米ぬか油 さとう	牛乳 油あげ ハム	つくね ぶたにく くわかめ	にんじん はくさい ねぎ キャベツ	たまねぎ キムチ もやし
30 (水)	こぎつね丼 牛乳 沢煮椀 りんご	632 27.3	米 さとう	米ぬか油	牛乳 とりにく	油あげ ぶたにく	しょうが たけのこ グリーンピース えのきたけ	たまねぎ にんじん だいこん ねぎ ごぼう りんご
31 (木)	ごはん 牛乳 厚揚げと大根の煮物 じゃこあえ	601 24.1	米 さといも	米ぬか油 さとう	牛乳 あつあげ	とりにく しらすぼし	しょうが にんじん さやいんげん もやし	だいこん しめじ こまつな はくさい

ふとじは、津山産の食材を使用する予定です。  
 この他、せりとさつまいもは、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。



あけましておめでとうございます  
 本年もよろしくお願ひ致します

