

令和6年4月

学校給食予定献立表

B班

津市中央学校給食センター

実施日 日 曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量	
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		13才未満 (kcal)	蛋白質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
11 木	赤飯 牛乳 鯖の照り焼き ほうれん草ともやしのおかかあえ みそ汁 紅白もち	赤飯用小豆 鯖 かつお節 豆腐 合わせみそ	牛乳	ほうれん草 人参 ねぎ	もやし 玉ねぎ	米 さとう でん粉 紅白もち		798	37.0
12 金	麦飯 牛乳 ビーフカレー わかめサラダ 福神漬	牛肉 まぐろオイル漬	牛乳 わかめ	人参	生姜 にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ 福神漬	米 大麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	植物油 ごま	820	24.5
15 月	麦飯 牛乳 和牛ハンバーグ 粉ふきいも 青菜のスープ ヨーグルト	牛肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 チンゲン菜	玉ねぎ 生姜 もやし	米 大麦 でん粉 じゃがいも	植物油	780	30.8
16 火	米粉入りパン 牛乳 サーモンチャウダー フレンチサラダ いちごジャム	鶏肉 鮭	牛乳 生クリーム	人参	玉ねぎ キャベツ	米粉入りパン じゃがいも 米粉 さとう いちごジャム	植物油 バター オリーブ油	760	34.5
17 水	麦飯 牛乳 かつおのから揚げ 春野菜の煮物 キャベツともやしのしそあえ	鯉 鶏肉 厚揚げ ちくわ	牛乳	人参 さやえんどう しそ粉	生姜 干ししいたけ ごんにやく ごぼう たけのこ キャベツ もやし	米 大麦 でん粉 さとう	植物油	823	41.2
18 木	減量米粉入りパン 牛乳 ミートソーススパゲッティ 大豆サラダ	牛肉 大豆	牛乳	人参 トマト煮	セロリー にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米粉入りパン さとう 小麦粉 スパゲッティ	植物油	753	31.5
19 金	～みえ地物一番給食の日～ 麦飯 牛乳 鯖の竜田揚げ 小松菜ともやしの磯香あえ 春大根のみそ汁	鯖 豆腐 油揚げ 赤みそ	牛乳 のり	小松菜 人参 ねぎ	生姜 もやし 大根	米 大麦 でん粉 さとう	植物油	829	35.3
22 月	麦飯 牛乳 八宝菜 中華あえ ひじき佃煮	豚肉 いか うずら卵	牛乳 ひじき	人参 ねぎ チンゲン菜	たけのこ もやし 干ししいたけ 玉ねぎ キャベツ ごんにやく	米 大麦 さとう でん粉	植物油 ごま油 ごま	731	32.2
23 火	米粉入りパン 牛乳 鮭のフライ キャベツのマスタードサラダ 小松菜のミルクスープ	鮭 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ コーン	米粉入りパン 小麦粉 パン粉 さとう	植物油	828	42.5
24 水	麦飯 牛乳 焼きししゃも 厚揚げのみそ炒め 小松菜と切干大根のあえ物	豚肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳 ししゃも	人参 ねぎ 小松菜	生姜 玉ねぎ ごんにやく 切干大根	米 大麦 さとう	植物油 ごま	785	34.4
25 木	米粉入りパン 牛乳 ツナとポテトのグラタン カレー風味スープ 小松菜のサラダ	まぐろオイル漬 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 小松菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ しめじ もやし	米粉入りパン じゃがいも さとう	植物油 ごま	755	32.6
26 金	麦飯 牛乳 豆腐のみそかけ じゃがいものそぼろ煮 ひじき入りごまあえ	豆腐 赤みそ 鶏肉	牛乳 ひじき	人参	干ししいたけ ごんにやく 玉ねぎ キャベツ	米 大麦 さとう じゃがいも	植物油 ごま	745	26.5
30 火	黒糖パン 牛乳 ハヤシシチュー コールスロー	豚肉	牛乳	人参	セロリー 玉ねぎ キャベツ	黒糖パン じゃがいも さとう 小麦粉	植物油	736	26.7

ご入学・ご進級おめでとうございます

新しい春を迎え、新学期がスタートし、給食が始まります。今年度も安全安心でおいしい給食を心がけていきますので、よろしくお願いします。

※給食の材料費は保護者の皆様からの給食費で賄われていますので、ご協力お願いします。
物資の都合上、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

今月の旬の食材

たけのこ・キャベツ・さやえんどう
を取り入れています。

副食(おかず)
・主菜と副菜を組み合わせ、バランスの良い組み合わせの見本となるようにしています。
・手作りを基本にしています。(ハンバーグ・津ギョウザ・ルーなど)
・地産地消をすすめています。
・野菜、海藻類、芋類、豆類及び種実類などを多く取り入れ、ビタミン、ミネラル、食物繊維などの確保につとめています。
・カルシウムの摂取に配慮しています。
(牛乳・乳製品、小魚など)
・多様な調理方法を取り入れています。
・和食中心で、行事食・郷土料理・国際料理なども取り入れています。

津市中央学校給食センターの給食について

主食
《麦飯》週3回
・津市で収穫されたコシヒカリを給食センターで炊いています。
・大麦(米粒麦)を入れています。
・混ぜご飯(たけのこごはん・ひじきごはん・わかめごはん等)もあります。

《パン》週2回
・米粉入りパン…三重県産米粉を小麦粉と同量使用しています。
・黒糖パンもあります。

牛乳
・三重県産です。
・毎日1本つきます。
・カルシウム摂取にかせません。



デザート
・季節の果物や行事に合わせたデザートがつくことがあります。

使用している主な市内産食材

米:コシヒカリ

(通年)ねぎ、小松菜、もやし、たけのこ、水煮、大豆、卵、干ししいたけ
(春～夏)きゅうり、じゃがいも、玉ねぎなど
(秋～冬)人参、大根、なばな、ブロッコリー、キャベツ、ほうれん草、まこもたけ、アレツタ、みかん、梨など

その他:ごんにやく、しょうゆなど