

令和2年4月

学校給食献立予定表

津市教育委員会 (B班)

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん パン	献立名	食 品 名					
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとに なる食品 (みどり)	
				たんすいゆぶつ が多い	しぼうが多い	たんぱくつが多い	むきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い
8 (水)		むぎめし	いわしのなんばんづけ はるやさいのにも しそあえ さんしよくだんご	むぎめし でんぶん さとう さんしよくだんご	あぶら	あつあげ	ぎゅうにゅう いわし	ねぎ にんじん しそ	しょうが たけのこ ふき キャベツ
9 (木)		ロールパン	サーモンクリームシチュー だいずサラダ	パン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター	さけ だいず	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	セロリー たまねぎ しめじ キャベツ
10 (金)		(むぎめし)	カレーライス ふくじんづけ てづくりみかんゼリー	むぎめし じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう かんでん	にんじん	しょうが にんにく セロリー たまねぎ ふくじんづけ みかんジュース
13 (月)		(むぎめし)	あずきごはん いかのかりんあげ みさとみそのみそしる	むぎめし でんぶん	ごま あぶら	あずき いか みさとみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし
14 (火)		ロールパン	スパゲッティミートソース ドレッシングサラダ (ツナいり)	パン さとう スパゲッティ	あぶら	ぶたにく ぎゅうにく まぐろオイルづけ	ぎゅうにゅう	にんじん トマトに	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ
15 (水)		むぎめし	さわらのてりやき きりぼしだいこんのふくめに いそかあえ	むぎめし さとう	あぶら	さわら とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	しょうが きりぼしだいこん こんにやく もやし
16 (木)		こくとう パン	つぎょうざ ちゅうかやさいスープ	パン ぎょうざのかわ でんぶん *	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが もやし
17 (金)		むぎめし	とうふのみそかけ ひじきとじゃがいものいために こまつなとちゅうかのおひたし 	むぎめし さとう じゃがいも	あぶら	とうふ あかみそ とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	こんにやく もやし
18 (土)		(むぎめし)	ぶたにくどん みそしる	むぎめし じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく あわせみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし こんにやく
21 (火)		ロールパン	ヒレカツ モスレタス ポトフ	パン こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら	ぶたにく ソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん	レタス たまねぎ キャベツ
22 (水)		(むぎめし)	ひじきごはん みそしる キャベツのごまあえ	むぎめし さとう	あぶら ごま	とりにく とうふ あぶらあげ あわせみそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	しめじ たまねぎ キャベツ もやし かんぴょう
23 (木)		こめこいり パン	さけのハーブグリル はるさめスープ コールスロー	パン パンこ はるさめ さとう	あぶら	さけ ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ もやし キャベツ
24 (金)									
27 (月)		むぎめし	まぐろのたつたあげ あおなとちくわのぬた すましじる	むぎめし でんぶん さとう ふ	あぶら ごま	まぐろ ちくわ しろみそ とうふ	ぎゅうにゅう あおさ	わけぎ こまつな にんじん	しょうが たまねぎ
28 (火)		ロールパン	てりやきチキン やさいスープ いちごジャム	パン じゃがいも ジャム	あぶら	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ
30 (木)		ロールパン	しろいんげんまめのトマトに くきわかめのサラダ	パン じゃがいも さとう	あぶら	とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん トマトに パセリ	にんにく しょうが セロリー たまねぎ キャベツ

食事の前には必ず石けんで手を洗い、手の甲、指の間、指先までしっかり洗いましょう。
給食当番の人は特にていねいに手を洗い、清潔な白衣、ぼうし、マスクをつけましょう。

三重県では毎月 第3日曜日とその前日を「みえ地物一番の日」と定めて、様々な取り組みをしています。そして三重県の学校給食では、県内の地場産物を使用した献立を「みえ地物一番 給食の日」として実施し、地産地消と食育の充実を図っています。

◆この献立は予定献立であり、食材の流通の事情等により、変更することがあります。



17日 (金) 美し豆腐

みえけんさん だいず
三重県産の大豆でつくられた豆腐です。