

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		1食分 (kcal)	蛋白質 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
12	水		赤飯 牛乳 鮭の照り焼き ほうれん草ともやしの焼香あえ みそ汁 紅白もち	赤飯用大豆 鮭 豆腐 みそ	牛乳 きざみのり	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	766	37.3	
13	木		米粉入りパン 牛乳 ポークビーンズ ドレッシングサラダ	豚肉 大豆	牛乳	人参	にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米粉入りパン じゃがいも さとう	植物油	692 32.2	
14	金		麦飯 牛乳 マーボー豆腐 中華風ごまだれサラダ ヨーグルト	豚肉 みそ 豆腐	牛乳 ヨーグルト	ねぎ 小松菜 人参	生姜 にんにく たけのこ 玉ねぎ キャベツ ごんにやく	米 大麦 さとう でん粉	ラード ごま油 ごま	809 34.2	
17	月		麦飯 牛乳 ビーフカレー フレンチサラダ 福神漬	牛肉	牛乳	人参	にんにく 生姜 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 オリーブ油	813 23.2	
18	火		米粉入りパン 牛乳 和牛ハンバーグ 粉ふきいも 青菜のスープ	牛肉 豚肉	牛乳	人参 チンゲン菜	玉ねぎ 生姜 もやし	米粉入りパン でん粉 じゃがいも	植物油	693 34.3	
19	水		～みえ地物一番給食の日～ 麦飯 牛乳 いかのかりん揚げ 春野菜の薫物 昆布キャベツ	イカ 鶏肉 がんもどき	牛乳 塩昆布	人参	干しいたけ ごんにやく 大根 たけのこ 生姜 キャベツ	米 大麦 でん粉 さとう	植物油	833 35.5	
20	木		黒糖パン 牛乳 鯉のカレー風味焼き コールスロー コーンミルクスープ	鯉 ベーコン	牛乳	パセリ 人参	玉ねぎ キャベツ クリームコーン コーン	黒糖パン さとう コーンスターチ	マヨネーズ風ドレッシング 植物油	743 35.4	
21	金		麦飯 牛乳 鯉の南蛮漬 小松菜ともやしのおかかあえ 大豆の磯煮	かつお節 鶏肉 ちくわ 大豆	牛乳 鯉 ひじき	ねぎ 小松菜 人参	生姜 もやし ごぼう ごんにやく	米 大麦 でん粉 さとう	植物油 ごま	771 29.7	
24	月		麦飯 牛乳 厚揚げとうすら卵の中華煮 パンパンシイ風サラダ 甘夏ゼリー	豚肉 厚揚げ うすら卵 ささみチャック	牛乳	人参	生姜 たけのこ にんにく 玉ねぎ きゅうり もやし ごんにやく 甘夏ゼリー	米 大麦 さとう でん粉	植物油 ごま油 ごま	816 33.5	
25	火		減量米粉入りパン 牛乳 カレーミートソーススパゲッティ ひじきサラダ	牛肉 豚肉	牛乳 ひじき	人参 トマト煮	セロリー にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン	米粉入りパン さとう 小麦粉 スパゲッティ	植物油 オリーブ油	723 31.2	
26	水		麦飯 牛乳 鶏のから揚げ 厚揚げのみそ汁 小松菜のごまあえ	鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳	人参 ねぎ 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ もやし	米 大麦 でん粉 さとう	ごま油 植物油 ごま	828 31.0	
27	木		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 じゃがいものポタージュ	鮭	牛乳 生クリーム	人参	キャベツ セロリー 玉ねぎ	米粉入りパン 小麦粉 パン粉 さとう 米粉 じゃがいも	植物油 バター	852 41.7	
28	金		麦飯 牛乳 鯉のみそ焼き 春キャベツのごまドレッシングあえ 五目汁	鯉 みそ 油揚げ	牛乳	小松菜 人参 ねぎ	キャベツ ごぼう 玉ねぎ ごんにやく	米 大麦 さとう でん粉	マヨネーズ風ドレッシング ごま	757 32.3	

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、よろしくお祈りします。

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。

※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。



- 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。

今月の旬の食材

たけのこ・キャベツ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・津キョウザルーなど)
・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。