

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人当り (kcal)	蛋白質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
11	金	赤飯 牛乳 鶏のから揚げ ほうれん草ともやしのおかかあえ すまし汁 紅白もち	赤飯用小豆 鶏肉 かつお節 豆腐	牛乳	ほうれん草 ねぎ	生姜 にんにく もやし 玉ねぎ えのきたけ	米 でん粉 さとう 紅白もち	ごま油 植物油	831	31.0
14	月	麦飯 牛乳 マーボー豆腐 中華風ごまだれサラダ	豚肉 赤みそ 豆腐	牛乳	ねぎ 小松菜 人参	にんにく 生姜 たけのこ 玉ねぎ キャベツ こんにゃく	米 大麦 さとう でん粉	ラード ごま油 ごま	740	31.7
15	火	麦飯 牛乳 おこのみ揚げ みそ汁 きゅうりの昆布あえ	豚肉 かつお節 豆腐 油揚げ 合わせみそ	牛乳 塩昆布	小松菜 ねぎ	キャベツ 生姜 こんにゃく 大根 きゅうり	米 大麦 小麦粉 でん粉	植物油	767	23.8
16	水	麦飯 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 大麦 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも 米粉	植物油 バター	870	35.8
17	木	減量黒糖パン 牛乳 ミートソーススパゲッティ 小松菜とツナのサラダ	牛肉 まぐろオイル漬	牛乳	人参 トマト煮 小松菜	セロリー にんにく 玉ねぎ キャベツ	黒糖パン さとう 小麦粉 スパゲッティ	植物油	721	28.2
18	金	麦飯 牛乳 焼き鯖 チンゲン菜のごまあえ 大豆の磯煮	鯖 鶏肉 大豆	牛乳 ひじき	チンゲン菜 人参	もやし ごぼう こんにゃく	米 大麦 さとう	ごま 植物油	793	36.5
21	月	麦飯 牛乳 ポークカレー わかめサラダ 福神漬	豚肉 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	791	23.7
22	火	～みえ地物一番給食の日～ 麦飯 牛乳 鰯のから揚げ 春野菜の煮物 キャベツともやしのしそあえ	鶏肉 厚揚げ	牛乳 鰯	人参 さやえんどう しそ粉	生姜 こんにゃく 干しいたけ 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	773	30.7
23	水	麦飯 牛乳 ポークビーンズ ドレッシングサラダ ヨーグルト	豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	人参	にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 大麦 じゃがいも さとう	植物油	761	26.8
24	木	米粉入りパン 牛乳 サーモンマカロニグラタン キャベツのオリーブオイルあえ 野菜スープ	鮭 ベーコン	牛乳 チーズ	人参	にんにく 玉ねぎ キャベツ	米粉入りパン マカロニ 小麦粉 じゃがいも	植物油 オリーブ油	690	32.4
25	金	麦飯 牛乳 鯖の照り焼き おからの炒り煮 小松菜ともやしのごまあえ	鯖 鶏肉 おから	牛乳	人参 ねぎ 小松菜	ごぼう 干しいたけ もやし	米 大麦 さとう でん粉	植物油 ごま	754	34.0
28	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 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ こんにゃく	米 大麦 さとう でん粉	植物油 ごま油 ごま	726	31.8
30	水	麦飯 牛乳 肉じゃが 小松菜ともやしの磯香あえ ツナふりかけ	豚肉 厚揚げ まぐろオイル漬	牛乳 のり	人参 小松菜	干しいたけ こんにゃく 玉ねぎ もやし	米 大麦 さとう じゃがいも	植物油 ごま	796	32.8



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。

**主食**  
**〈麦飯〉週4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1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。  
・揚げパンは、センターで作っています。

**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。



**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。



津市の産物を使った料理を生徒のみなさんに募集し、その中から5品選出して、全国学校給食週間中に実施しています。

※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。

できる限り多くの市内産食材を取り入れるように心がけ、津市の産物については学校へ毎日お知らせしています。

**2025年日本国際博覧会**  
**「大阪・関西万博」**  
世界約160の国と地域及び9つの国際機関が参加し、4月13日から10月13日までの184日間、開かれます。大阪の名物「お好み焼き」を給食では、「おこのみ揚げ」を取り入れました。

