

実施日	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 価 12料* (kcal)	蛋白質 (g)
		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群	2群	3群	4群	5群	6群		
2月	麦飯 牛乳 津ギョウザ ごまキャベツ 春雨スープ	豚肉	牛乳	にら 人参 ねぎ	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし	米 大麦 ぎょうざの皮 でん粉 はるさめ	ごま油 植物油 ごま	744	25.2
3火	ちらしずし 牛乳 いかのしそ揚げ みそ汁	鶏肉 いか 豆腐 合わせみそ	牛乳	人参 しそ粉 小松菜	干しいたけ れんこん 玉ねぎ	米 さとう でん粉	植物油	693	29.2
4水	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	にんじん ねぎ 小松菜 人参	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ サラダこんにゃく	米 大麦 さとう でん粉	植物油 ごま油 ごま	747	32.8
5木	米粉入りパン 牛乳 シュクメルリ ひじきサラダ	鶏肉 まぐろオイル漬	牛乳 チーズ ひじき	にんじん	にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン	米粉入りパン じゃがいも 小麦粉 さとう	植物油 バター オリーブ油	781	35.1
6金	赤飯 牛乳 鯖のみそ焼き ほうれん草のおかかあえ あおさ入りすまし汁 お祝いケーキ	赤飯用小豆 さわら 合わせみそ かつお節削り 豆腐	牛乳 あおさ	ほうれん草 人参	もやし 玉ねぎ	米 さとう お祝いケーキ		735	34.7
9月	麦飯 牛乳 鯖と厚揚げのトマト煮 ドレッシングサラダ	さば 厚揚げ	牛乳	人参 トマト煮	にんにく 玉ねぎ キャベツ	米 大麦 じゃがいも さとう	植物油	721	27.9
10火	麦飯 牛乳 焼きししゃも 肉じゃが 小松菜と切干し大根の和え物	豚肉	牛乳 ししゃも	人参 小松菜 にんじん	干しいたけ 糸こんにゃく 玉ねぎ 切干大根	米 大麦 さとう じゃがいも	植物油 ごま	742	28.5
11水	麦飯 牛乳 鯉のごまソースからめ 磯香あえ 大根のみそ汁	かつお 厚揚げ 合わせみそ	牛乳 のり	小松菜 人参 ねぎ	しょうが キャベツ だいこん	米 大麦 でん粉 さとう	植物油 ごま	775	35.5
13金	麦飯 牛乳 八宝菜 中華あえ ヨーグルト	豚肉 うずら卵	牛乳 ヨーグルト	人参 ねぎ チンゲン菜	干しいたけ 玉ねぎ キャベツ サラダこんにゃく もやし	米 大麦 さとう でん粉	植物油 ごま油	726	27.3
16月	～みえ地物一番給食の日～ 麦飯 牛乳 ころころから揚げ ひじきの炒り煮 甘酢あえ	鶏肉 ちくわ	牛乳 ひじき	人参	しょうが にんにく ごぼう 糸こんにゃく キャベツ もやし	米 大麦 でん粉 さとう	ごま油 植物油	774	28.9
17火	麦飯 牛乳 鮭の生姜風味 五目きんぴら 小松菜のごまあえ	さけ 豚肉	牛乳	ねぎ 人参 小松菜	しょうが ごぼう 糸こんにゃく もやし	米 大麦 でん粉 さとう	植物油 ごま油 ごま	701	34.8
18水	わかめごはん 牛乳 鯖の一味焼き 五目汁 しそあえ	さば 豆腐	わかめ 牛乳	人参 小松菜 しそ粉	ごぼう 玉ねぎ つきこんにゃく キャベツ もやし	米 大麦 でん粉	植物油	715	32.3
19木	減量黒糖パン 牛乳 ミートソースパゲッティ ほうれん草のマヨドレサラダ	豚肉	牛乳	人参 トマト煮 ほうれん草	セロリー にんにく 玉ねぎ 糸こんにゃく	黒糖パン さとう 小麦粉 スパゲッティ	植物油 ごま マヨネーズ風 ドレッシング	738	30.6
23月	麦飯 牛乳 ポークカレー 小松菜のサラダ 福神漬	豚肉	牛乳	人参 小松菜	しょうが 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	773	22.4

三年生のみなさんへ

3年生の皆さん、卒業おめでとうございます。6日は、卒業お祝い献立です。9年間食べた学校給食も最後になります。給食時間が楽しい思い出として心に残っていただきたいと思います。これからの人生に幸多きことを祈っています。

～学校給食献立コンクール実施写真～

「中華風混ぜごはん」～1月26日～



津市の産物として「小松菜・干しいたけ・ねぎ・しょうゆ」を使用しました。オイスターソースの旨みが食欲をそそり、ごはんが進みました。色どりもとまきれいでした。

「甘酒入りうまさぎ豚汁」～1月27日～



津市の産物として「大根・にんじん・キャベツ・こんにゃく」を使用しました。甘酒の甘みがまろやかな味わいにし、コクのあるみそ汁が楽しめました。身体があたたまり、寒い冬にぴったりな献立でした。

「小さいしとにんじんのハンバーグ」～1月28日



津市の産物として「にんじん・いわし」を使用しました。にんじんの色どりがきれいで、魚が苦手な人でもおいしく食べられる献立でした。不足しやすいカルシウムがとれるため、成長期の中学生にぴったりでした。

「SOY POWER コロッケ #まめコロッケ」～1月29日～



津市の産物として「大豆・伊勢茶」を使用しました。伊勢茶の緑色がきれいで、バターのコクが口に広がるおいしい献立でした。豆のつぶつぶとした食感も楽しめました。

「伊勢茶の炊き込みご飯」～1月30日～



津市の産物として「伊勢茶・干しいたけ・にんじん・こんにゃく・しょうゆ・ねぎ」を使用しました。ごはんにほんのり緑色に色づき、食べるとお茶の香りが鼻から抜ける上品な味わいのごはんでした。

*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。