令和6年4月

学校給食予定献立表　A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 おもに体の組織をつくる 1群	2群	おもに体の調子を整える 3群	4群	おもにエネルギーとなる 5群	6群	栄養量 ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	蛋白質 (g)
11	木	赤飯　牛乳　鰆の照り焼き 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 鰆 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	鰹　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 こんにゃく 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 こんにゃく	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 こんにゃく 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 こんにゃく 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。

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、アレッタ、みかん、梨など

その他：こんにゃく、しょうゆなど

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。

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。