



平成30年12月 学校給食献立予定表(中学校)



津山市立戸島学校食育センター

ひづけ 日付	献立名	エネルギー (kcal) タンパク(g)	おもなざいりょう			
			からだつく 体を作るもとなる	からだちようし どの 体の調子を整える	エネルギーのもとになる	
3 (月)	ごはん 牛乳 いわしのしょうがに たくあんあえ 豚汁	716 30.0	牛乳 ぶたにく 油あげ みそ いわしのしょうがに	にんじん だいこん ながねぎ はくさい もやし ほうれんそう たくあん ごぼう	米 さといも こんにやく	
4 (火)	ごはん 牛乳 おでん 梅肉あえ	727 30.1	牛乳 ぎゅうにく うずらたまご あつあげ さつまあげ ちくわ こんにぶ	だいこん にんじん もやし きゅうり れんこん うめ	米 こんにやく さといも さとう	
5 (水)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 あまず 麻婆豆腐 甘酢あえ	718 29.9	牛乳 ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ キャベツ もやし こまつな	米 米ぬか油 でんぷん さとう	
6 (木)	コッペパン 津山産いちごジャム 牛乳 スープ煮 コールスローサラダ	753 29.5	牛乳 とりにく ウインナー	しめじ はくさい キャベツ ブロccoli コーン にんじん かぶ たまねぎ	コッペパン 米ぬか油 じゃがいも いちごジャム ノンエッグマヨネーズ	
7 (金)	トマトクリームソーススパゲティ 牛乳 フレンチサラダ りんご	781 33.6	牛乳 ハム とりにく	だいこん キャベツ こまつな りんご たまねぎ エリンギ にんにく にんじん トマト ブロccoli	ソフトめん 米ぬか油 米こ じゃがいも さとう	
10 (月)	【クリスマス献立】 キャロットピラフ 牛乳 星のコロッケ 添え野菜 豆乳コーンクリームスープ クリスマスデザート	837 21.6	牛乳 ベーコン とうにゅう	コーン キャベツ ブロccoli にんじん たまねぎ エリンギ さやいんげん	キャロットピラフ(米) 米ぬか油 米こ コロッケ ムースケーキ	
11 (火)	ごはん 牛乳 たらと冬野菜のチゲ ナムル	705 28.6	牛乳 ぶたにく たら あつあげ みそ	にんじん たまねぎ はくさい キムチ にら ほうれんそう だいこん もやし	米 米ぬか油 はるさめ さとう ごま ごま油	
12 (水)	チキンカレーライス 牛乳 海藻サラダ	706 25.9	牛乳 とりにく わかめ ツナ かんてん	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース だいこん きゅうり	米 米ぬか油 じゃがいも カレールウ	
13 (木)	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ コーンサラダ	768 33.4	牛乳 ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん エリンギ さやいんげん トマト きゅうり コーン キャベツ ブロccoli	コッペパン 米ぬか油 じゃがいも	
14 (金)	【冬至献立】 冬至うどん 牛乳 かぶのゆず香あえ みかん	704 32.6	牛乳 油あげ とりにく ちくわ	かぼちゃ たまねぎ ながねぎ だいこん こまつな かぶ ゆず みかん	うどん こんにやく さとう	
17 (月)	鶏そぼろ丼 牛乳 茎わかめのあえもの みぞれ汁	708 32.5	牛乳 とりにく かまぼこ 油あげ とうふ くきわかめ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ながねぎ グリンピース キャベツ しめじ もやし だいこん はくさい	米 米ぬか油 さとう でんぷん	



ふとじ つやまさん しょうがに しょうがに よてい
太字は、津山産の食材を使用する予定です。
つやまし ほけんきゅうしよくか
津山市(保健給食課)のホームページに
がっこうきゅうしよく こんだてひょう さんち けいさい
学校給食の献立表と産地を掲載しています。
つごう こんだてあよ しょうがい へんこう ばあい
都合により、献立及び食材を変更する場合があります。



かぜ やインフルエンザが流行る季節です。寝込んで休みが終わってしまった...などにならないよう
たいちようかんりにはきをつけてみましょう。

風邪を防ぐには...

こまめな手洗い・うがい 	早寝・早起き 	朝・昼・夕の3食を バランスよく食べる
適度に体を動かす 	室内の換気をする 換気 	外出の際は マスクをする

