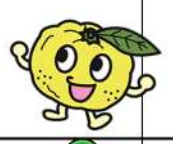
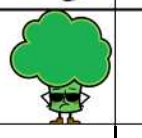
令和元年１２月　学校給食献立予定表（小学校）

津山市立戸島学校食育センター

日付	献立名	エネルギー(kcal) タンパク(g)	おもなざいりょう エネルギーのもとになる	体を作るもとになる	体の調子を整える
2（月）	[院庄小学校6年生が考えた献立] ごはん　牛乳　みそカツ　コーンのあえ物 冬野菜の具だくさん汁	641 25.2	米　米ぬか油 さとう	牛乳　とんかつ みそ　油あげ	キャベツ　きゅうり にんじん　コーン しめじ　ねぎ　はくさい だいこん　たまねぎ
3（火）	ごはん　牛乳　さばのおろしだれかけ ほうれん草のごまあえ　田舎汁	662 26.6	米　ごま さといも　こんにゃく さとう	牛乳　さば 油あげ　みそ	しょうが　だいこん ほうれんそう　はくさい もやし　ねぎ　たまねぎ ごぼう　にんじん
4（水）	[津山西中学校2年生が考えた献立] たっぷり野菜ラーメン　牛乳　春巻き 中華あえ	679 29.7	ちゅうかめん　ごま油 さとう　米ぬか油 はるまき	牛乳　ぶたにく なると　ハム	はくさい　きゅうり もやし　コーン　しょうが キャベツ　たまねぎ ながねぎ　にんじん
5（木）	[南小学校6年生が考えた献立] セルフ照り焼きチキンサンド　牛乳　コンソメスープ	623 31.7	コッペパン　さとう でんぷん　じゃがいも	牛乳　とりにく ベーコン	キャベツ　にんじん ブロッコリー　たまねぎ エリンギ　チンゲンサイ
6（金）	ごはん　牛乳　鶏肉と高野豆腐のうま煮 塩昆布あえ	607 24.5	米　じゃがいも 米ぬか油　こんにゃく さとう	牛乳　とりにく こうやどうふ　こんぶ	にんじん　たまねぎ れんこん　さやいんげん こまつな　だいこん もやし
9（月）	[中正小学校6年生が考えた献立] 赤じそごはん　牛乳　鶏肉のからあげ 海藻のあえ物　みそ汁	629 27.8	米　でんぷん 米ぬか油　さとう	牛乳　とりにく わかめ　とうふ みそ　かんてん	しょうが　はくさい だいこん　コーン もやし　ねぎ　たまねぎ にんじん　あかじそ
10（火）	[津山西中学校2年生が考えた献立] ごはん　牛乳　鮭のみそ漬け焼き　ひたし けんちん汁	588 31.6	米　さといも こんにゃく	牛乳　さけ みそ　ちくわ とうふ　油あげ	ほうれんそう　はくさい もやし　だいこん にんじん　ごぼう ねぎ
11（水）	合鴨団子入りうどん　牛乳　甘酢あえ　りんご	603 25.7	うどん　さとう	牛乳　とりにく あいがもだんご かまぼこ	にんじん　しめじ たまねぎ　ながねぎ だいこん　こまつな キャベツ　りんご
12（木）	コッペパン　牛乳　ボルシチ　ツナサラダ	631 28.1	コッペパン　米ぬか油 じゃがいも　さとう なまクリーム	牛乳　ぎゅうにく ツナ	にんにく　にんじん たまねぎ　かぶ ブロッコリー　トマト ほうれんそう　キャベツ
13（金）	ポークカレーライス　牛乳　コールスローサラダ	672 23.7	米　カレールウ 米ぬか油　じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳　ハム ぶたにく	グリンピース　キャベツ きゅうり　にんじん にんにく　たまねぎ
16（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　マセドアンスープ　クリスマスケーキ	684 18.6	キャロットピラフ（米） 米ぬか油　コロッケ ケーキ	牛乳　ハム	さやいんげん　キャベツ ブロッコリー　コーン たまねぎ　にんじん だいこん
17（火）	[冬至献立] ごはん　牛乳　さごしの幽庵焼き れんこんの土佐酢あえ　かぼちゃ団子汁	612 26.9	米　さとう かぼちゃだんご でんぷん	牛乳　さごし ひじき　みそ かつおけずり	ゆず　こまつな れんこん　だいこん たまねぎ　えのきたけ にんじん　ねぎ
18（水）	花野菜の豆乳クリームソーススパゲティ 牛乳　こんにゃくサラダ　みかん	658 28.7	ソフトめん　米ぬか油 米こ　こんにゃく	牛乳　とうにゅう とりにく	たまねぎ　にんじん ブロッコリー　カリフラワー エリンギ　だいこん キャベツ　きゅうり　みかん
19（木）	コッペパン　牛乳　きのこソースハンバーグ かぶのサラダ　ミネストローネ	687 26.8	コッペパン　さとう でんぷん　米ぬか油 マカロニ　じゃがいも	牛乳　ベーコン ハンバーグ	たまねぎ　しめじ まいたけ　かぶ ほうれんそう　にんじん コーン　トマト　さやいんげん
20（金）	ごはん　牛乳　冬野菜のチゲ　のりのナムル	627 23.3	米　米ぬか油 トッポギ　さとう ごま油	牛乳　ぶたにく あつあげ　みそ のり	しょうが　にんじん たまねぎ　はくさい キムチ　にら　もやし きゅうり　だいこん
23（月）	ごはん　牛乳　みそおでん　ごまじゃこあえ	615 26.5	米　米ぬか油 さといも　こんにゃく さとう　ごま	牛乳　ぶたにく あつあげ　みそ　こんぶ さつまあげ　ちくわ うずらたまご　しらすぼし	だいこん　にんじん こまつな　キャベツ もやし





★太字は、津山産の食材を使用する予定です。
★津山市（保健給食課）のホームページに学校給食の献立表と産地を掲載しています。
★都合により、献立および食材を変更する場合があります。

いよいよ冬休み！

年末年始は、クリスマスやお正月など行事が続き、食べ過ぎや栄養の偏りが心配です。野菜を意識して食事に取り入れ、腹八分目を心掛けましょう。また、寒いからと部屋で過ごすことが多くなり、運動不足になりやすい時期です。早寝・早起きと適度な運動で体調を整え、楽しい冬休みにしましょう。