



# 令和元年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			
			からだづく 体を作るものになる	からだちようし 体の調子を整える	エネルギーのもとになる	
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 コーンのおえ物 冬野菜の具だくさん汁	730 27.6	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 だいこん たまねぎ	米 米ぬか油 さとう	
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	788 30.9	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 ごぼう にんじん	米 ごま さといも こんにやく さとう	
4 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉と高野豆腐のうま煮 塩昆布あえ	722 28.4	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	米 じゃがいも 米ぬか油 こんにやく さとう	
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	751 37.1	牛乳 とりにく ベーコン	キャベツ にんじん ブロッコリ たまねぎ エリンギ チンゲンサイ	コッペパン さとう でんぷん じゃがいも	
6 (金)	【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	806 35.4	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	ちゅうかめん ごま油 さとう 米ぬか油 はるまき	
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 海藻のおえ物 みそ汁	761 33.9	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	米 でんぷん 米ぬか油 さとう	
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	700 36.9	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	米 さといも こんにやく	
11 (水)	ポークカレーライス 牛乳 コールスローサラダ	800 27.5	牛乳 ぶたにく ハム	グリーンピース キャベツ きゅうり にんじん にんにく たまねぎ	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	
12 (木)	コッペパン 牛乳 ボルシチ ツナサラダ	766 33.5	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 トマト ほうれんそう キャベツ	コッペパン 米ぬか油 じゃがいも さとう なまくり ム	
13 (金)	【冬至献立】 合鴨団子入りうどん 牛乳 甘酢あえ りんご	727 30.3	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	うどん さとう	
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	832 21.7	牛乳 ハム	さやいんげん キャベツ ブロッコリ コーン たまねぎ にんじん だいこん	キャロットピラフ(米) 米ぬか油 コロッケ ケーキ	
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	728 31.3	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	米 さとう かぼちゃだんご でんぷん	
18 (水)	ごはん 牛乳 冬野菜のチゲ のりのナムル みかん	792 27.7	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 なら もやし きゅうり みかん だいこん	米 米ぬか油 トッポギ さとう ごま油	



ふとじ つやまさん しよくざい しよう 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 ほけんきゆうしよくか  
 津山市(保健給食課)のホームページに  
 がっこうきゆうしよく こんだてひよう 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 しよくざい へんこう ばあい  
 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!

ねんまつねんし しよくざい しよくざい  
 年末年始は、クリスマスやお正月  
 など行事が続ぎ、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  
 す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。

**1 早寝・早起き・朝ごはん**

早寝・早起き・朝ごはん

**2 野菜をしっかりと食べる**

冬が旬!

**冬休みの食生活 4か条**

**3 食べ過ぎに気をつける**

体重もチェック!

**4 適度に体を動かす**