



令和元年12月 学校給食献立予定表(小学校)



津山市立草加部学校食育センター

ひづけ 日付	こんだて 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	からだづく 体を作るもとになる	からだちょうし 体の調子を整える	
2 (月)	コッペパン 牛乳 冬野菜のポトフ かぼちゃサラダ	633 23.8	コッペパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とりにく	かぼちゃ ほうれんそう だいこん はくさい	キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリ
3 (火)	【鶴山小学校6年1組が考えた献立】 とんこつラーメン 牛乳 バンサンスー りんごゼリー	646 27.1	ちゅうかめん さとう 米ぬか油 はるさめ ゼリー ごま油	牛乳 ぶたにく ハム	きゅうり にんじん たけのこ もやし	しょうが たまねぎ チンゲンサイ
4 (水)	【津山東中学校2年生が考えた献立】 ごはん 牛乳 さばの煮つけ ひたし みそ汁	639 26.0	米 さとう	牛乳 さば とうふ みそ	しょうが はくさい たまねぎ だいこん	ほうれんそう もやし にんじん えのきたけ
5 (木)	ごはん 牛乳 おでん 甘酢あえ	629 28.2	米 さといも こんにゃく	牛乳 ぶたにく あつあげ うずらたまご さつまあげ ちくわ こんぶ	だいこん はくさい もやし	にんじん きゅうり
6 (金)	ごはん 牛乳 高野豆腐のそぼろ煮 しそ昆布あえ	602 25.6	米 じゃがいも さとう こんにゃく でんぶん	牛乳 とりにく こうやどうふ しそこんぶ	しょうが たまねぎ さいいんげん もやし	にんじん たけのこ キャベツ こまつな
9 (月)	コッペパン 牛乳 ボルシチ ツナサラダ	610 25.7	コッペパン じゃがいも さとう 米ぬか油 なまクリーム	牛乳 ツナ ぎゅうにく	にんにく たまねぎ ブロッコリ ほうれんそう	にんじん かぶ きりぼしだいこん キャベツ トマト
10 (火)	かき揚げうどん 牛乳 福神あえ	608 24.2	うどん 米ぬか油	牛乳 とりにく	かきあげ だいこん ねぎ はくさい	たまねぎ しめじ もやし こまつな ぶくじんづけ
11 (水)	【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	615 26.6	米 さとう でんぶん かぼちゃだんご	牛乳 さごし ひじき みそ かつおけずり	ゆず れんこん たまねぎ ねぎ	こまつな にんじん だいこん
12 (木)	【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 コンソメスープ クリスマスケーキ	741 18.4	キャロットピラフ(米) 米ぬか油 コロッケ ケーキ	牛乳 ベーコン	キャベツ にんじん さいいんげん コーン	ブロッコリ たまねぎ エリンギ
13 (金)	ごはん 牛乳 麻婆大根 中華あえ	611 25.4	米 さとう ごま油 でんぶん 米ぬか油	牛乳 ぶたにく とうふ みそ ハム くわかめ	だいこん キャベツ もやし にんにく	しょうが チンゲンサイ たまねぎ たけのこ にんじん ながねぎ
16 (月)	【津山東中学校2年生が考えた献立】 セルフカツサンド ウスターソース 牛乳 ミネストローネ はちみつレモンゼリー	693 23.2	コッペパン マカロニ 米ぬか油 ゼリー	牛乳 とんかつ	にんじん さいいんげん トマト	たまねぎ エリンギ キャベツ
17 (火)	豆乳クリームソーススパゲティ 牛乳 こんにゃくサラダ	625 26.5	ソフトめん 米ぬか油 米こ こんにゃく	牛乳 ぶたにく とうにゅう とりにく	たまねぎ グリンピース キャベツ だいこん	にんじん しめじ ブロッコリ
18 (水)	ごはん 牛乳 冬野菜のチゲ ナムル	617 22.0	米 トッポギ 米ぬか油 ごま ごま油	牛乳 あつあげ みそ ぶたにく	にんじん はくさい にら だいこん	たまねぎ キムチ ながねぎ こまつな もやし
19 (木)	ポークカレーライス 牛乳 かぶのサラダ	630 22.1	米 むぎ 米ぬか油 じゃがいも カレールー	牛乳 ぶたにく ハム	にんにく にんじん ほうれんそう コーン	たまねぎ グリンピース かぶ
20 (金)	ごはん 牛乳 ホキの甘みそがけ たくあんあえ のっぺい汁	610 25.9	米 でんぶん 米ぬか油 さとう さといも	牛乳 ホキ みそ とりにく	もやし たくあん だいこん ねぎ	キャベツ にんじん なめこ
23 (月)	コッペパン 牛乳 きのこソースハンバーグ 花野菜のサラダ マセドアンスープ	637 26.4	コッペパン 米ぬか油 さとう でんぶん じゃがいも	牛乳 ハンバーグ	たまねぎ マッシュル ム ブロッコリー キャベツ	しめじ エリンギ カリフラワー コーン にんじん だいこん えだまめ



ふとし つやまさん しょうがい しょう 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 しょうがい 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!

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
2 野菜をしっかり食べる
3 食べ過ぎに気をつける
4 適度に体を動かす

冬休みの食生活 4か条