



令和元年12月 学校給食献立予定表(中学校)



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				
			からだつく 体を作るもとなる	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)	コッペパン 牛乳 冬野菜のポトフ かぼちゃサラダ	765 28.3	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	コッペパン ジャがいも ノンエッグマヨネーズ	
3 (火)	ごはん 牛乳 高野豆腐のそぼろ煮 しそ昆布あえ	716 29.7	牛乳 とりにく こうや豆腐 しそこんぶ	しょうが たまねぎ さやいんげん もやし	にんじん たけのこ キャベツ こまつな	米 米ぬか油 ジャがいも こんにやく さとう でんぶん	
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	760 30.2	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	米 さとう	
5 (木)	ごはん 牛乳 おでん 甘酢あえ	748 32.8	牛乳 あつあげ さつまあげ こんぶ	ぶたにく うずらたまご ちくわ	だいこん はくさい もやし	にんじん きゅうり	米 さといも こんにやく
6 (金)	【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	786 32.5	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	ちゅうかめん さとう 米ぬか油 はるさめ ゼリー ごま油	
9 (月)	コッペパン 牛乳 ボルシチ ツナサラダ	741 30.7	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	コッペパン ジャがいも さとう 米ぬか油 なまクリーム	
10 (火)	ごはん 牛乳 麻婆大根 中華あえ	727 29.5	牛乳 ぶたにく とうふ ハム	みそ くわかめ	だいこん しょうが キャベツ チンゲンサイ もやし たまねぎ にんにく にんじん	にんじん ながねぎ	米 さとう ごま油 米ぬか油
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	731 30.9	牛乳 さごし ひじき かつおけずり	みそ	ゆず れんこん たまねぎ ねぎ	こまつな にんじん だいこん	米 さとう でんぶん かぼちゃだんご
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	835 20.4	牛乳 ベーコン	キャベツ にんじん さやいんげん コーン	ブロッコリ たまねぎ エリンギ	キャロットピラフ(米) 米ぬか油 コロッケ ケーキ	
13 (金)	かき揚げうどん 牛乳 福神あえ	738 28.6	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	うどん 米ぬか油 ふくじんづけ	
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	838 29.0	牛乳 とんかつ	にんじん さやいんげん トマト	たまねぎ エリンギ キャベツ	コッペパン マカロニ 米ぬか油 ゼリー	
17 (火)	ごはん 牛乳 ホキの甘みそがけ たくあんあえ のっぺい汁	726 30.0	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	米 でんぶん 米ぬか油 さとう	
18 (水)	ごはん 牛乳 冬野菜のチゲ ナムル	734 25.4	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	米 トッポギ 米ぬか油 ごま ごま油	
19 (木)	ポークカレーライス 牛乳 かぶのサラダ	750 25.5	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 グリーンピース かぶ	米 むぎ 米ぬか油 ジャがいも カレールウ	
20 (金)	豆乳クリームソーススパゲティ 牛乳 こんにやくサラダ	761 31.8	牛乳 ベーコン とうにゅう とりにく	たまねぎ グリーンピース キャベツ だいこん	にんじん しめじ ブロッコリ	ソフトめん 米ぬか油 米こ こんにやく	



ふとし つやまさん しょう きてい 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 ほけんきゅうしゅくか
 津山市(保健給食課)のホームページに
 がっこうきゅうりょく 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!

ねんねつねんし しゅうごつ
 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
 かたまりが心配です。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

冬休みの食生活 4か条

3 食べ過ぎに気をつける

4 適度に体を動かす

