



令和2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

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	からだちよし との 体の調子を整える
1(火)	【オリンピック・パラリンピック応援献立～ブラジル～】 アホース(ごはん) フェイジョアータ 牛乳 ヴィナグレッッチサラダ コーヒープリン	708 24.6	米 米ぬか油 オリーブ油 でんぷん きんときまめ プリン	牛乳 ウイナー くろまめ ぶたにく とりにく	にんにく たまねぎ きゅうり かぶ にんじん きピーマン さやいんげん トマト キャベツ あかピーマン
2(水)	【弥生小学校6年2組が考えた献立】 塩ラーメン 牛乳 蒸ししゅうまい パンサンスー みかんゼリー	721 31.8	ちゅうかめん ごま油 さとう ゼリー はるさめ	牛乳 なた ぶたにく しゅうまい ハム	しょうが たまねぎ キャベツ コーン にんじん チンゲンサイ きゅうり もやし
3(木)	【中正小学校6年生が考えた献立】 コッペパン 牛乳 鶏肉のレモンソースがけ コーンサラダ トマトスープ	605 29.9	コッペパン 米ぬか油 でんぷん さとう じゃがいも	牛乳 とりにく ウイナー	レモン コーン はくさい キャベツ ほうれんそう だいこん さやいんげん たまねぎ ながねぎ トマト
4(金)	ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 塩こんぶあえ みぞれ汁	602 24.0	米 さといも でんぷん	牛乳 こんぶ 油あげ いわしのしょうがに	キャベツ もやし こまつな はくさい だいこん にんじん しめじ ねぎ
7(月)	ごはん 牛乳 コロッケ ウスターソース 海藻のあえ物 みそ汁	610 21.2	米 米ぬか油 さとう コロッケ	牛乳 とうふ わかめ みそ 油あげ かんてん	こまつな だいこん コーン もやし たまねぎ にんじん えのきたけ
8(火)	ポークカレーライス 福神漬け 牛乳 クラッシュ大豆入りサラダ	634 21.8	米 米ぬか油 カレーウ じゃがいも	牛乳 だいず ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー ふくしんづけ キャベツ だいこん
9(水)	【久米中学校2年1組が考えた献立】 きつねうどん 牛乳 ひたし	638 28.4	うどん さとう	牛乳 とりにく 油あげ ちくわ	にんじん コーン しめじ たまねぎ ねぎ ほうれんそう キャベツ もやし
10(木)	コッペパン 牛乳 ビーフシチュー コールスローサラダ りんご	704 26.5	コッペパン 米ぬか油 じゃがいも ビーフシチュールウ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ぎゅうにく	にんにく かぶ たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり キャベツ コーン りんご
11(金)	ごはん 牛乳 たらと冬野菜のチゲ のりのナムル	591 26.5	米 ごま油 はるさめ さとう	牛乳 ぶたにく たら あつあげ みそ ハム のり	にんじん たまねぎ はくさい キムチ にら ほうれんそう もやし だいこん
14(月)	【クリスマス献立】 キャロットピラフ 牛乳 ハンバーグ カラフルこんにやくサラダ 豆乳クラムチャウダー クリスマスケーキ	717 22.9	キャロットピラフ(米) こんにやく 米ぬか油 じゃがいも 米こ ケーキ	牛乳 ハンバーグ あさり ベーコン とうにゅう	あかたまねぎ きゅうり しめじ キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー
15(火)	【冬至献立】 ごはん 牛乳 ホキのゆずみそがけ 五目きんぴら かぼちゃ団子のすまし汁	642 25.4	米 米ぬか油 さとう ごま油 こんにやく でんぷん かぼちゃだんご	牛乳 ホキ みそ さつまあげ	ゆず にんじん ごぼう れんこん さやいんげん えのきたけ たまねぎ ほうれんそう
16(水)	ミートソーススパゲティ 牛乳 かぶのサラダ	726 29.9	ソフトめん 米ぬか油 でんぷん ハヤシルウ	牛乳 ぶたにく ハム	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト かぶ だいこん ほうれんそう
17(木)	レーズンパン 牛乳 コーヒー牛乳の素 ポトフ ごまドレサラダ	665 25.3	レーズンパン 米ぬか油 じゃがいも ごま コーヒー牛乳のもと	牛乳 とりにく ウイナー	しめじ コーン はくさい にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ ブロッコリー だいこん
18(金)	ぎゅうどん 牛乳 梅おかかあえ みかん	634 25.4	米 こんにやく さとう	牛乳 ぎゅうにく かまぼこ かつおけずり	しょうが たまねぎ うめ にんじん ごぼう はくさい しいたけ ながねぎ みかん こまつな だいこん
21(月)	【南小学校6年生が考えた献立】 ごはん 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き 冬野菜のサラダ もやしスープ	608 25.1	米 マーマレード でんぷん 米ぬか油 さとう はるさめ	牛乳 とりにく ハム	にんにく キャベツ だいこん ブロッコリー もやし たまねぎ にんじん コーン チンゲンサイ
22(火)	ごはん 牛乳 おでん キャベツとじゃこの甘酢あえ	619 27.9	米 米ぬか油 さといも こんにやく さとう	牛乳 ぎゅうにく あつあげ ちくわ うずらたまご さつまあげ しらすぼし こんぶ	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。この他、ほうれんそうは津山産を優先して使用する予定です。

★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、献立及び食材を変更する場合があります。

ふ るざとに
伝わる食文化
を知ろう。

ゆ つくり
よくかんで、
食べ過ぎを
防ごう。

や すみ中も、
早寝・早起き・
朝ごはん!

す すんで
家の人の
お手伝いを
しよう。

み んなで
食卓を囲み、
家族だんらん
の機会を。