



令和2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	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	からだちようし との 体の調子を整える
1(火)	【鶴山小学校6年2組が考えた献立】 チャンポン麺 牛乳 春巻き バンサンスー	770 29.2	ちゅうかめん さとう ごま油 はるさめ はるまき 米ぬか油	牛乳 ぶたにく なると ハム	しょうが キャベツ たまねぎ コーン にんじん チンゲンサイ きゅうり もやし
2(水)	【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 ヴィナグレッツチサラダ コーヒープリン 	741 24.8	米 米ぬか油 じゃがいも でんぷん オリーブ油 きんときまめ プリン	牛乳 ウインナー くろだいちず ぶたにく とりにく	にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ あかピーマン きピーマン ブロッコリー
3(木)	【高田小学校6年生が考えた献立】 ごはん 牛乳 さばの塩焼き ごまあえ みそ汁	635 26.0	米 ごま こんにやく さとう でんぷん 米ぬか油	牛乳 さば みそ わかめ とうふ	ほうれんそう にんじん もやし だいこん ねぎ たまねぎ しめじ はくさい
4(金)	ごはん 牛乳 高野豆腐のそぼろ煮 しそ昆布あえ	609 26.4	米 じゃがいも こんにやく さとう でんぷん 米ぬか油	牛乳 こんにやく こうやどうふ しそこんぶ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん キャベツ もやし こまつな
7(月)	コッペパン 牛乳 ビーフシチュー かぶのサラダ	672 29.1	コッペパン 米ぬか油 じゃがいも ビーフシチュールウ	牛乳 ぎゅうにく ハム	にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー かぶ きゅうり コーン
8(火)	田舎みそうどん 牛乳 たくあんあえ いもけんぴパリッシュ 	610 28.4	うどん いもけんぴパリッシュ	牛乳 油あげ みそ ぶたにく	たまねぎ しめじ はくさい にんじん ねぎ こまつな キャベツ もやし たくあん
9(水)	【河辺小学校6年2組が考えた献立】 ふゆやさい 冬野菜カレーライス 牛乳 やさい 野菜サラダ 	639 23.9	米 米ぬか油 じゃがいも カレールウ	牛乳 ぶたにく ハム	にんにく たまねぎ にんじん だいこん カリフラワー ブロッコリー かぶ キャベツ コーン
10(木)	ごはん 牛乳 いか天の香味だれかけ ひたし のっぺい汁	635 24.6	米 米ぬか油 さとう でんぷん さといも	牛乳 とりにく いかのてんぷら かつおげずり	しょうが たまねぎ ほうれんそう もやし はくさい なめこ にんじん だいこん ねぎ
11(金)	ごはん 牛乳 貝だくさんチゲ のりナムル	629 22.8	米 米ぬか油 トッポギ ごま油	牛乳 ぶたにく とうふ みそ のり	たまねぎ はくさい キムチ ながねぎ きゅうり だいこん にんじん もやし
14(月)	レーズンパン 牛乳 ポトフ フレンチサラダ	632 24.4	レーズンパン 米ぬか油 じゃがいも	牛乳 とりにく ウインナー	しめじ はくさい にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり コーン ブロッコリー だいこん
15(火)	ハッシュドポークスパゲティ 牛乳 コーヒー牛乳の素 クラッシュ大豆入りサラダ	677 29.4	ソフトめん 米ぬか油 ハヤシルウ でんぷん コーヒー牛乳のもと	牛乳 ぶたにく ハム だいちず	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース ほうれんそう だいこん キャベツ
16(水)	【冬至献立】 ごはん 牛乳 たらゆずみそがけ ごもく 五目きんぴら かぼちゃ団子のすまし汁 	615 24.3	米 でんぷん 米ぬか油 さとう こんにやく ごま油 かぼちゃだんご	牛乳 たら みそ ときわかめ	ゆず にんじん たけのこ ごぼう チンゲンサイ えのきたけ だいこん たまねぎ
17(木)	【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 24.5	キャロットピラフ(米) こんにやく 米ぬか油 米こ ケーキ	牛乳 ハンバーグ あさり ベーコン とうにゅう	コーン きゅうり だいこん キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー エリンギ
18(金)	【河辺小学校6年1組が考えた献立】 ぎゅうどん 牛丼 牛乳 梅おかかあえ りんご	621 25.0	米 米ぬか油 さとう	牛乳 ぎゅうにく かまぼこ かつおげずり	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ りんご もやし れんこん うめ
21(月)	セルフ照り焼きチキンサンド 牛乳 コンソメスープ	619 31.7	しょくパン 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 ブロッコリー にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん
22(火)	【林田小学校6年1組が考えた献立】 しょうらーめん 牛乳 中華ツナサラダ みかん	612 28.7	ちゅうかめん ごま油 米ぬか油	牛乳 なると ツナ ぶたにく	たまねぎ たけのこ にんじん チンゲンサイ ほうれんそう だいこん もやし しょうが みかん
23(水)	ごはん 牛乳 おでん 酢みそあえ	637 27.7	米 さといも こんにやく さとう	牛乳 とりにく あつあげ さつまあげ うずらたまご ちくわ こんぶ みそ	にんじん だいこん もやし こまつな はくさい

★太字は、津山産の食材を使用する予定です。この他、ほうれん草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、献立および食材を変更する場合があります。

ふ るさどに
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。

