



令和元年7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 | からだちょうし 体の調子を整える |
| 1 (月) | コッペパン 牛乳 ホキのマヨネーズ焼き バジルサラダ コンソメスープ | 615 26.7 | コッペパン ジャがいも バジルソース ノンエッグマヨネーズ 米こ | 牛乳 ホキ ベーコン | キャベツ にんじん ブロッコリ コーン たまねぎ エリンギ チンゲンサイ |
| 2 (火) | 津山産なす入りミートソーススパゲティ 牛乳 野菜のマリネ | 647 26.7 | ソフトめん さとう でんぷん 米ぬか油 ハヤシルウ オリーブ油 | 牛乳 ハム ぶたにく | だいこん マッシュルーム あかピーマン きピーマン レモン にんにく グリンピース なす たまねぎ きゅうり トマト |
| 3 (水) | ごはん 牛乳 鶏肉のスタミナ焼き ごまあえ オクラのみそ汁 | 608 32.1 | 米 ごま さとう でんぷん | 牛乳 とりにく 油あげ どうふ みそ | にら しょうが にんにく キャベツ ブロッコリ - もやし たまねぎ にんじん オクラ |
| 4 (木) | 【七夕献立】 七夕ごはん 牛乳 福神あえ そうめん汁 七夕ゼリー | 603 25.0 | 米 そうめん ゼリー | 牛乳 さけ たまご わかめ | コーン えだまめ もやし だいこん きゅうり ふくじんづけ ねぎ えのきたけ たまねぎ にんじん |
| 5 (金) | ごはん 牛乳 豚肉と冬瓜の煮物 めかぶの酢のもの | 606 23.8 | 米 こんにやく ジャがいも さとう 米ぬか油 | 牛乳 ぶたにく あつあげ かまぼこ めかぶ | しょうが とうがん にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり |
| 8 (月) | コッペパン 牛乳 ハンバーグのラタトゥイユソース添え レタススープ | 637 25.8 | コッペパン さとう 米ぬか油 ジャがいも | 牛乳 ハンバーグ ベーコン | たまねぎ なす トマト ズッキーニ きピーマン にんにく にんじん レタス |
| 9 (火) | ぶっかけ天ぷらうどん うどんつゆ 牛乳 五目きんぴら | 676 23.0 | うどん こんにやく さとう 米ぬか油 | 牛乳 とりにく ちくわのいそべあげ | ごぼう れんこん にんじん さやいんげん キャベツ もやし きゅうり |
| 10 (水) | 夏野菜カレー 牛乳 らっきょうサラダ 冷凍みかん | 642 20.8 | 米 米ぬか油 ジャがいも カレールウ | 牛乳 ぶたにく | にんにく たまねぎ なす かぼちゃ さやいんげん キャベツ にんじん きゅうり らっきょう コーン みかん |
| 11 (木) | ごはん 手作り梅おかかふりかけ 牛乳 あじの焼き漬け ジャがいものみそ汁 | 601 30.2 | 米 米ぬか油 さとう ジャがいも | 牛乳 あじ かつおけずり どうふ 油あげ みそ | だいこんば うめ たまねぎ にんじん しょうが ねぎ |
| 12 (金) | 豚キムチ丼 牛乳 ナムル 冷凍パイ | 600 24.8 | 米 でんぷん 米ぬか油 さとう ごま油 | 牛乳 ぶたにく 油あげ ハム | しょうが にんじん だいこん たけのこ にら きゅうり キャベツ はくさい キムチ たまねぎ もやし パイン |
| 16 (火) | サラダ中華めん 中華めんのたれ 牛乳 オイスターソース炒め | 600 27.1 | ちゅうかめん 米ぬか油 さとう | 牛乳 ハム ぶたにく | キャベツ チンゲンサイ だいこん しょうが にんじん たまねぎ きゅうり たけのこ もやし |
| 17 (水) | ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 塩こんぶあえ みそ汁 | 703 27.0 | 米 でんぷん 米ぬか油 ジャがいも | 牛乳 さば こんぶ みそ | しょうが キャベツ もやし こまつな えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ |
| 18 (木) | ごはん 牛乳 麻婆茄子 枝豆のあえ物 | 620 24.3 | 米 米ぬか油 でんぷん さとう ごま油 | 牛乳 ぶたにく とうふ みそ | しょうが にんにく しいたけ にんじん たまねぎ なす キャベツ にら だいこん えだまめ |

太字は、津山産の食材を使用する予定です。この他、ズッキーニ、冬瓜、トマト、にら、ジャがいも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。

水分補給と3つの約束

①のどが渇く前に
飲もう

汗をかく前にこまめに
飲むようにしましょう。



②飲み物の種類に
気をつけよう

ふだんは水かお茶を。
甘いジュースでは水分
補給にはなりません。



③飲みすぎに注意し
よう

一度にたくさん飲むと
胃や腸にふたんがかか
ります。



上手な水分補給で、
熱中症を防ごう!

