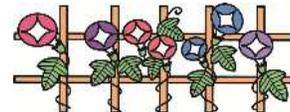




平成28年7月 学校給食献立予定表(中学校)



津山市立戸島学校食育センター

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				
			からだづく 体を作るものになる	からだの調子を整える	エネルギーのもとになる		
1 (金)	ぶっかけ肉うどん 牛乳 厚揚げと野菜のしょうが炒め 冷凍みかん	740 29.1	牛乳 ぶたにく あつあげ	だいこん もやし ピマン にんじん エリンギ	キャベツ しょうが たまねぎ たけのこ みかん	うどん ごま 米ぬか油	
4 (月)	【七夕献立】 あかじそごはん 牛乳 鮭の塩焼き じゃこあえ そうめん汁 七夕ゼリー	721 35.6	牛乳 しらすぼし なると	さけ 油あげ	ほうれんそう キャベツ にんじん あかじそふりかけ	もやし たまねぎ オクラ	米 そうめん ゼリー さとう
5 (火)	ピビンバ 牛乳 トックスープ	730 25.7	牛乳 たまご	ぎゅうにく	にんにく にんじん きゅうり しいたけ	ぜんまい もやし たまねぎ チンゲンサイ	米 ごま油 米ぬか油 さとう ごま トック
6 (水)	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 もずくの酢のもの わらびもち	848 27.4	牛乳 ぶたにく あつあげ	ぶたにく もずく	しょうが たまねぎ だいこん もやし	にんじん さやいんげん きゅうり	米 米ぬか油 じゃがいも さとう でんぷん わらびもち
7 (木)	レーズンパン 牛乳 いかリングフライ マセドアンサラダ カレースープ	807 28.9	牛乳 ハム いかリングフライ ウインナー		キャベツ たまねぎ だいこん	にんじん エリンギ きゅうり	レーズンパン 米ぬか油 じゃがいも ドレッシング
11 (月)	夏野菜カレー 福神漬け 牛乳 枝豆サラダ	743 24.3	牛乳 ぶたにく		にんにく ズッキーニ さやいんげん えだまめ きゅうり	たまねぎ なす かぼちゃ ふくじんづけ だいこん にんじん	米 米ぬか油 カレールウ
12 (火)	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き おかかあえ オクラのみそ汁	794 33.9	牛乳 かわ かつおけずり 油あげ みそ	いわし とうふ わかめ	ほうれんそう キャベツ オクラ えのきたけ	にんじん もやし たまねぎ	米 でんぷん 米ぬか油 さとう
13 (水)	ごはん 牛乳 とうがん はりはり漬け	704 26.2	牛乳 さつまあげ みそ	とりにく みそ	しょうが たけのこ にんじん きゅうり	とうがん さやいんげん はなざりだいこん	米 米ぬか油 じゃがいも こんにやく さとう ごま
14 (木)	コッペパン 牛乳 チリコンカン ゴーヤサラダ メロン	799 30.3	牛乳 ツナ ぶたにく	だいず	にんにく にんじん にがうり コーン	たまねぎ トマト キャベツ メロン	コッペパン じゃがいも ドレッシング 米ぬか油 きんときまめ

太字は、津山産の食材を使用する予定です。

このほか、きゅうり、じゃがいも、ズッキーニ、だいこん、とうがん、なす、ねぎ、ピーマン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。

夏休みも早寝・早起き・朝ごはん！



熱中症に注意！！

熱中症を防ぐには

涼しい服装 日傘や帽子、日陰を利用する。

涼

涼

こまめに休憩する。

水分補給をする。

水分補給のポイント

こまめにとる。

目安は、1日1.2リットル。

起床時や、入浴の前後に。

のどが渇く前に意識して飲む。

大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。

スポーツドリンクや食塩水(0.1~0.2%)

栄養たっぷりの夏野菜を食べよう！

今月は、夏野菜を使ったメニューが多く登場します。夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜は、ビタミンが豊富です。また、トマト、きゅうり、なすなどには体を冷やす効果があったり、水分補給にもなったりします。おいしい野菜をたくさん食べて夏を元気に過ごしましょう。