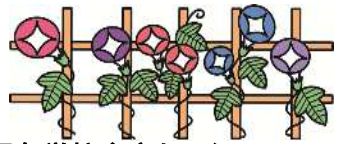




平成30年7月 学校給食献立予定表(小学校)



津山市立戸島学校食育センター

ひづけ 日付	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	からだつく 体を作るもとになる	からだちょうし との 体の調子を整える
2 (月)	ごはん 牛乳 あじフライ 塩こんぶあえ オクラのみそ汁	604 24.7	米 米ぬか油	牛乳 こんぶ とうふ 油あげ みそ あじフライ	キャベツ もやし たまねぎ にんじん オクラ ほうれんそう
3 (火)	牛丼 牛乳 炒めなます フルーツ白玉	675 23.7	米 米ぬか油 さとう こんにやく しらたまだんご	牛乳 ぎゅうにく さつまあげ	さやいんげん しょうが たまねぎ ごぼう にんじん しめじ れんこん ながねぎ みかん なし パイン
4 (水)	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	601 27.1	ちゅうかめん 米ぬか油 さとう	牛乳 ハム ぶたにく	きゅうり ビーマン もやし だいこん しょうが にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ
5 (木)	バターロールパン 牛乳 ミートボールのトマト煮 ツナサラダ 冷凍みかん	661 25.1	バターロールパン 米ぬか油 じゃがいも	牛乳 つくね ツナ	エリンギ たまねぎ にんじん スキニーニ トマト アスパラガス キャベツ みかん
6 (金)	夏野菜カレー 牛乳 らっきょうサラダ	614 20.0	米 米ぬか油 じゃがいも カレールウ	牛乳 ぶたにく	にんにく たまねぎ なす コーン かぼちゃ さやいんげん らっきょう だいこん きゅうり
9 (月)	[七夕献立] 七夕ごはん 牛乳 短冊あえ そうめん汁 七夕ゼリー	612 25.7	わかめごはん(米) 米ぬか油 そうめん ゼリー	牛乳 たまご さけ かまぼこ	コーン ねぎ えだまめ きゅうり だいこん にんじん しょうが えのきたけ たまねぎ
10 (火)	ごはん 牛乳 ユーリンチー 切りそばのあえ物 サンラータン	623 26.0	米 米ぬか油 さとう どんぶつ ごま油	牛乳 とうふ とりにく	にんじん たら たまねぎ もやし たけのこ こまつな きりぼしだいこん しょうが ながねぎ キャベツ
11 (水)	なすのミートソーススパゲティ 牛乳 野菜のマリネ	647 26.5	ソフトめん 米ぬか油 ハヤシルウ どんぶつ オリーブオイル さとう	牛乳 ぶたにく ハム	にんにく だいこん なす たまねぎ にんじん トマト きゅうり レモン グリンピース きびまも あかピーマン
12 (木)	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	628 26.7	コッペパン じゃがいも 米こ さとう ノンエッグマヨネーズ バジルソース	牛乳 ホキ ベーコン	キャベツ ブロccoli コーン たまねぎ にんじん エリンギ チンゲンサイ
13 (金)	ごはん 牛乳 豚肉と冬瓜の煮物 めかぶのごま酢あえ	615 24.7	米 こんにやく じゃがいも さとう ごま 米ぬか油	牛乳 ぶたにく ちくわ あつあげ めかぶ	しょうが とうがん にんじん さやいんげん きゅうり もやし
17 (火)	ごはん 手作り梅おかかぶりかけ 牛乳 いわしのおろしだれかけ 田舎汁	637 27.2	米 米ぬか油 さとう どんぶつ さといも	牛乳 いわし みそ とうふ かつおけずり	だいこんば うめ しょうが だいこん たまねぎ にんじん しめじ ねぎ
18 (水)	ぶっかけ肉うどん うどんつゆ 牛乳 ひじきの炒め煮	583 25.9	うどん 米ぬか油 さとう	牛乳 ぶたにく 油あげ さつまあげ ひじき	ほうれんそう だいこん もやし さやいんげん にんじん ごぼう

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、にら、とうがん、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、献立および食材を変更する場合があります。

夏の食生活 ならべかえクイズ

言葉のならべかえクイズ ヒントを見て順番にならべると、夏の食生活に関する言葉になるよ!

ヒント 背の高い順にならべよう!

ネコ サイ キリン シマウマ ソウ ネズミ パンダ
お ね は は や き や

→ □ □ □ □ □ □ □ □

ヒント 足の早い順にならべよう!

ネコ リクガメ ライオン ソウ チーター ヒト
よ ん す い ば え ら う

→ □ □ □ □ □ □ □ □

ヒント 小さい順にならべよう!

スイカ ミカン カキ マロン ブルーベリー リンゴ イチゴ ブドウ
う ぶ ん ゆ す ほ い き

→ □ □ □ □ □ □ □ □

ヒント 大きい順にならべよう!

カツオ サンマ ご イワシ アジ クジラ マグロ タイ
ん べ こ う よ は た

→ □ □ □ □ □ □ □ □