平成３０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

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	体を作るもとになる	体の調子を整える
2（月）	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	636 24.6	バターロールパン じゃがいも　米ぬか油	牛乳　つくね ツナ	エリンギ　たまねぎ にんじん　ズッキーニ トマト　アスパラガス キャベツ
3（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	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　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　チンゲンサイ
4（水）	ごはん　牛乳　あじフライ 切干大根の塩こんぶあえ　オクラのみそ汁	651 25.8	米　米ぬか油	牛乳　こんぶ とうふ　油あげ あじフライ　みそ	ほうれんそう　キャベツ きりぼしだいこん　たまねぎ にんじん　オクラ
5（木）	【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	606 25.6	わかめごはん（米） そうめん　ゼリー	牛乳　たまご さけ　かまぼこ	コーン　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　ねぎ
6（金）	夏野菜カレー　牛乳　らっきょうサラダ メロン	638 20.8	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　かぼちゃ さやいんげん　らっきょう キャベツ　にんじん きゅうり　コーン　メロン
9（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　米こ じゃがいも　バジルソース ノンエッグマヨネーズ	牛乳　ベーコン ホキ	キャベツ　にんじん ブロッコリー　コーン たまねぎ　エリンギ チンゲンサイ
10（火）	なすのミートソーススパゲティ　牛乳 野菜のマリネ	644 26.4	ソフトめん　でんぷん さとう　ハヤシルウ 米ぬか油　オリーブ油	牛乳　ハム ぶたにく	にんにく　なす たまねぎ　にんじん グリンピース　トマト きピーマン　あかピーマン だいこん　きゅうり　レモン
11（水）	ごはん　牛乳　鶏肉の香味だれかけ 糸寒天のあえもの　サンラータン	625 25.7	米　でんぷん 米ぬか油　さとう ごま油	牛乳　とりにく とうふ　いとかんてん	しょうが　ねぎ キャベツ　コーン チンゲンサイ　にんじん　にら もやし　たまねぎ　たけのこ
12（木）	牛丼　牛乳　ジャンピーのみそ炒め フルーツ白玉	683 24.7	米　米ぬか油 さとう　しらたまだんご	牛乳　ぎゅうにく さつまあげ　みそ	しょうが　たまねぎ にんじん　しめじ ねぎ　ジャンボピーマン なす　キャベツ みかん　パイン　なし
13（金）	ごはん　牛乳　豚肉と冬瓜の煮物 めかぶの酢の物	601 24.5	米　米ぬか油 こんにゃく　じゃがいも さとう	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 きゅうり　もやし
17（火）	ぶっかけ肉うどん　うどんつゆ　牛乳 ひじきの炒め煮	600 26.8	うどん　米ぬか油 さとう	牛乳　ぶたにく 油あげ　ちくわ ひじき	きゅうり　だいこん もやし　えだまめ にんじん　ごぼう
18（水）	ごはん　手作り梅おかかふりかけ　牛乳 いわしのおろしだれかけ　田舎汁	626 26.8	米　でんぷん 米ぬか油　さとう こんにゃく	牛乳　かつおけずり いわし　とうふ みそ	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

★太字は、津山産の食材を使用する予定です。この他、にら、冬瓜、ほうれんそう、ズッキーニ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。

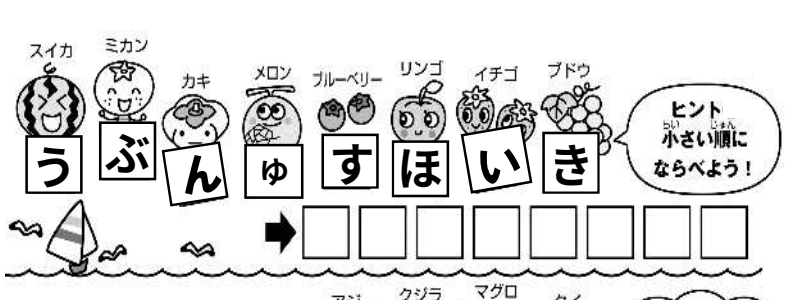
夏の食生活 ならべかえクイズ

♪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、夏の食生活に関係する言葉になるよ！

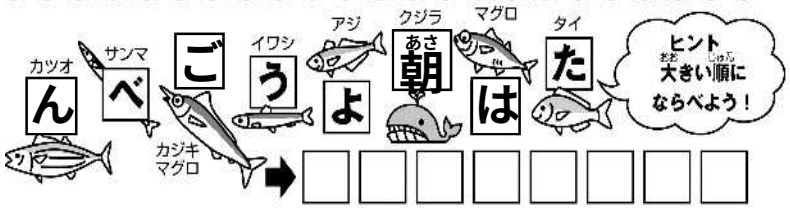
①

②

③



④



こたえ　①はやねはやおき　②えいようバランス　③すいぶんほきゅう　④朝（あさ）ごはんたべよう