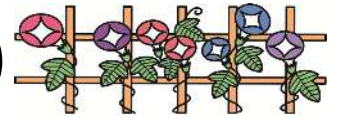




平成30年7月 学校給食献立予定表(中学校)



津山市立草加部学校食育センター

ひげ 日付	献立名	エネルギー (kcal) タンパク(g)	おもなざいりょう		
			からだつく 体を作るもとなる	からだちようし との 体の調子を整える	エネルギーのもとになる
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	780 29.3	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	バターロールパン じゃがいも 米ぬか油
3 (火)	夏野菜カレー 牛乳 らっきょうサラダ メロン	755 23.9	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	米 米ぬか油 じゃがいも カレールウ
4 (水)	ごはん 牛乳 あじフライ きりぼしだいこん しお 切干大根の塩こんぶあえ オクラのみそ汁	744 28.7	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	米 米ぬか油
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	714 29.8	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	わかめごはん(米) そうめん ゼリー
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	747 31.8	牛乳 ベーコン ホキ	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	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
10 (火)	ごはん 牛乳 豚肉と冬瓜の煮物 めかぶの酢のもの	715 28.4	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	米 米ぬか油 こんにやく じゃがいも さとう
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	765 31.3	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 いら もやし たまねぎ たけのこ	米 でんぷん 米ぬか油 さとう ごま油
12 (木)	牛丼 牛乳 ジャンピーのみそ炒め フルーツ白玉	813 28.6	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	米 米ぬか油 さとう しらたまだんご
13 (金)	なすのミートソーススパゲティ 牛乳 野菜のマリネ	784 31.7	牛乳 ハム ぶたにく	にんにく なす たまねぎ にんじん グリーンピース 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	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

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、夏の食生活に関する言葉になるよ！

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
青の
高い順に
ならべよう！

→

ネコ サイ キリン 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
足の
高い順に
ならべよう！

→

ナマケモノ

スイカ ミカン カキ メロン 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
小さい順に
ならべよう！

→

カツオ サンマ こ イワシ アジ クジラ マグロ タイ

ん べ こ う よ 朝 は た

ヒント
大きい順に
ならべよう！

→

カジキ マグロ