



令和元年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

ひつけ 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		からだちようし との 体の調子を整える	
1 (月)	ごはん 牛乳 豚肉と冬瓜の煮物 めかぶの酢のもの	597 23.2	米 さとう じゃがいも	米ぬか油 こんにゃく	牛乳 あつあげ めかぶ	ぶたにく かまぼこ	しょうが さいいんげん コーン もやし	とうがん にんじん きゅうり
2 (火)	豚キムチ丼 牛乳 ナムル 冷凍みかん	602 23.5	米 でんぶん ごま	米ぬか油 さとう ごま油	ぶたにく 牛乳	油あげ	しょうが たけのこ キャベツ たまねぎ もやし みかん	にんじん ほうれんそう だいこん
3 (水)	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	648 26.5	ソフトめん ハヤシルウ さとう オリーブオイル	米ぬか油 でんぶん	ぶたにく ハム	牛乳	にんにく なす トマト だいこん きゅうり	たまねぎ グリーンピース レモン にんじん
4 (木)	バターロールパン 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	674 26.9	バターロールパン ノンエッグマヨネーズ バジルソース じゃがいも	米ぬか油 さとう 米こ	牛乳 ベーコン	ホキ	キャベツ コーン にんじん チンゲンサイ	ブロッコリ たまねぎ エリンギ
5 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉のスタミナ焼き おかかあえ オクラのみそ汁	595 31.3	米 さとう	でんぶん	牛乳 かつおけずり とうふ 油あげ	とりにく みそ	にら しょうが キャベツ たまねぎ オクラ	にんにく きゅうり だいこん にんじん
8 (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 25.8	米 ゼリー	米ぬか油 そうめん	さけフレーク 牛乳 わかめ	たまご かまぼこ	コーン きゅうり にんじん えのきたけ	えだまめ だいこん しょうが ねぎ たまねぎ
9 (火)	ごはん 手作りひじきふりかけ 牛乳 あじのおろしだれかけ じゃがいものみそ汁	606 30.6	米 米ぬか油 じゃがいも	でんぶん さとう	かつおけずり 牛乳 とうふ ひじき	しらすぼし あじ みそ	しょうが しめじ ねぎ	だいこんば だいこん たまねぎ
10 (水)	ぶっかけ天ぷらうどん うどんつゆ 牛乳 五目きんぴら	591 21.2	うどん こんにゃく	米ぬか油 さとう	牛乳 ちくわのいそべあげ ぶたにく		だいこん きゅうり れんこん さいいんげん	もやし ごぼう にんじん
11 (木)	コッペパン 牛乳 ハンバーグのラタトゥイユソースがけ レタススープ 冷凍パイ	592 24.6	米ぬか油 じゃがいも	さとう コッペパン	牛乳 ウインナー	ハンバーグ	たまねぎ トマト ピーマン にんじん レタス パイ	なす ズッキーニ にんにく
12 (金)	夏野菜カレー 牛乳 らっきょうサラダ	614 20.1	米 じゃがいも	米ぬか油 カレールウ	ぶたにく 牛乳		にんにく なす ズッキーニ にんじん きゅうり コーン	たまねぎ かぼちゃ らっきょう キャベツ
16 (火)	ジャンピーと牛肉のかやく丼 牛乳 河童あえ もち麦入りみそ汁	609 26.4	米 さとう	米ぬか油 もちむぎ	ぎゅうにく 牛乳 みそ	さつまあげ とうふ	にんにく にんじん しめじ あかピーマン だいこん キャベツ えだまめ	しょうが たまねぎ きピーマン ねぎ
17 (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	600 27.1	ちゅうかめん さとう	米ぬか油	ハム ぶたにく	牛乳	きゅうり だいこん にんじん たけのこ キャベツ にら	もやし しょうが たまねぎ
18 (木)	コッペパン 牛乳 フィッシュアンドチップス トマトスープ	612 23.2	コッペパン 米ぬか油 フライドポテト		牛乳 ベーコン	たら	トマト たまねぎ エリンギ	にんじん チンゲンサイ

太字は、津山産の食材を使用する予定です。この他、トマト、ズッキーニ、とうがん、にら、ピーマン、じゃ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 のどが渇く前に飲む
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!