



令和元年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	からだちようし 体の調子を整える	エネルギーのものになる			
1 (月)	ごはん 牛乳 豚肉と冬瓜の煮物 めかぶの酢のもの	707 26.6	牛乳 あつあげ めかぶ	ぶたにく かまぼこ	しょうが さやいんげん コーン もやし	とうがん にんじん きゅうり	米 さとう じゃがいも	米ぬか油 こんにゃく
2 (火)	豚キムチ丼 牛乳 ナムル 冷凍みかん	710 27.1	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	にんじん にら ほうれんそう キムチ だいこん みかん	米 でんぷん ごま	米ぬか油 さとう ごま油
3 (水)	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	705 36.2	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	米 さとう	でんぷん
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	825 32.1	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	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	米こ
5 (金)	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	788 31.9	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	ソフトめん ハヤシルウ さとう オリーブオイル	米ぬか油 でんぷん
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	724 30.0	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 たまねぎ	米 ゼリー	米ぬか油 そうめん
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	711 35.7	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	だいこんぼ だいこん たまねぎ	米 米ぬか油 じゃがいも	でんぷん さとう
10 (水)	夏野菜カレー 牛乳 らっきょうサラダ	731 23.2	ぶたにく 牛乳	牛乳	にんにく なす ズッキーニ にんじん	たまねぎ かぼちゃ らっきょう キャベツ きゅうり コーン	米 じゃがいも	米ぬか油 カレールウ
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	715 29.3	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	なす ズッキーニ にんにく レタス パイ	米ぬか油 じゃがいも	さとう コッペパン
12 (金)	ぶっかけ天ぷらうどん うどんつゆ 牛乳 五目きんぴら	701 24.5	牛乳 ちくわのいそべあげ ぶたにく	牛乳	だいこん きゅうり れんこん さやいんげん	もやし ごぼう にんじん	うどん こんにゃく	米ぬか油 さとう
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	725 30.7	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	しょうが たけのこ たまねぎ きピーマン キャベツ えだまめ	米 さとう	米ぬか油 もちむぎ

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、冬瓜、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 のどが渇く前に飲もう

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！

