



令和元年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

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
1 (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 ジャがいも バジルソース ノンエッグマヨネーズ 米こ	牛乳 ホキ ベーコン	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
2 (火)	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	647 26.7	ソフトめん さとう でんぷん 米ぬか油 ハヤシルウ オリーブ油	牛乳 ハム ぶたにく	だいこん マッシュルーム あかピーマン きピーマン レモン にんにく グリンピース なす たまねぎ きゅうり トマト
3 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉のスタミナ焼き ごまあえ オクラのみそ汁	608 32.1	米 ごま さとう でんぷん	牛乳 とりにく 油あげ どうふ みそ	にら しょうが にんにく キャベツ ブロッコリ - もやし たまねぎ にんじん オクラ
4 (木)	【七夕献立】 七夕ごはん 牛乳 福神あえ そうめん汁 七夕ゼリー	603 25.0	米 そうめん ゼリー	牛乳 さけ たまご わかめ	コーン えだまめ もやし だいこん きゅうり ふくじんづけ ねぎ えのきたけ たまねぎ にんじん
5 (金)	ごはん 牛乳 豚肉と冬瓜の煮物 めかぶの酢のもの	606 23.8	米 こんにやく ジャがいも さとう 米ぬか油	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 キャベツ きゅうり
8 (月)	コッペパン 牛乳 ハンバーグのラタトゥイユソース添え レタススープ	637 25.8	コッペパン さとう 米ぬか油 ジャがいも	牛乳 ハンバーグ ベーコン	たまねぎ なす トマト ズッキーニ きピーマン にんにく にんじん レタス
9 (火)	ぶっかけ天ぷらうどん うどんつゆ 牛乳 五目きんぴら	676 23.0	うどん こんにやく さとう 米ぬか油	牛乳 とりにく ちくわのいそべあげ	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん キャベツ もやし きゅうり
10 (水)	夏野菜カレー 牛乳 らっきょうサラダ 冷凍みかん	642 20.8	米 米ぬか油 ジャがいも 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 キャベツ にんじん きゅうり らっきょう コーン みかん
11 (木)	ごはん 手作り梅おかかふりかけ 牛乳 あじの焼き漬け ジャがいものみそ汁	601 30.2	米 米ぬか油 さとう ジャがいも	牛乳 あじ かつおけずり どうふ 油あげ みそ	だいこんば うめ たまねぎ にんじん しょうが ねぎ
12 (金)	豚キムチ丼 牛乳 ナムル 冷凍パイ	600 24.8	米 でんぷん 米ぬか油 さとう ごま油	牛乳 ぶたにく 油あげ ハム	しょうが にんじん だいこん たけのこ にら きゅうり キャベツ はくさい キムチ たまねぎ もやし パイン
16 (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	600 27.1	ちゅうかめん 米ぬか油 さとう	牛乳 ハム ぶたにく	キャベツ チンゲンサイ だいこん しょうが にんじん たまねぎ きゅうり たけのこ もやし
17 (水)	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 塩こんぶあえ みそ汁	703 27.0	米 でんぷん 米ぬか油 ジャがいも	牛乳 さば こんぶ みそ	しょうが キャベツ もやし こまつな えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ
18 (木)	ごはん 牛乳 麻婆茄子 枝豆のあえ物	620 24.3	米 米ぬか油 でんぷん さとう ごま油	牛乳 ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく しいたけ にんじん たまねぎ なす キャベツ にら だいこん えだまめ

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、冬瓜、トマト、にら、ジャ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!

