



令和2年8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	からだづく 体を作るもとになる	からだちょうし との調子を整える
18 (火)	ごはん 牛乳 鮭フライ 塩昆布あえ じゃがいものみそ汁	633 26.3	米 米ぬか油 じゃがいも	牛乳 こんぶ サーモンフライ みそ 油あげ	もやし キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ
19 (水)	冷やしいか 天ぷらうどん うどんつゆ 牛乳 ジャンピーの炒め物	626 24.2	うどん 米ぬか油 さとう	牛乳 いかてんぷら とりにく	きゅうり キャベツ もやし しょうが ジャンボピーマン たけのこ たまねぎ にんじん
20 (木)	コッペパン 牛乳 ハンバーグ かぼちゃサラダ コンソメスープ	684 25.1	コッペパン 米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	牛乳 ハンバーグ ベーコン	かぼちゃ きゅうり にんじん たまねぎ だいこん エリンギ チンゲンサイ
21 (金)	夏野菜カレーライス 牛乳 コーンサラダ	623 19.6	米 米ぬか油 カレールー じゃがいも	牛乳 ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ なす ジャンボピーマン だいこん キャベツ きゅうり コーン
24 (月)	ごはん 牛乳 タラの甘酢あん 中華スープ	590 19.3	米 米ぬか油 はるさめ でんぷん さとう ごま油	牛乳 ベーコン たら	しょうが たまねぎ もやし しめじ チンゲンサイ にんじん ジャンボピーマン
25 (火)	【沖縄県献立】 ジュシー 牛乳 ゴーヤのあえ物 シブイのみそ汁 冷凍パイン	616 28.6	米 米ぬか油 さとう	牛乳 さつまあげ ぶたにく ツナ とうふ みそ こんぶ	しょうが たけのこ たまねぎ にんじん にがうり ねぎ しいたけ とうがん いら キャベツ コーン パイン
26 (水)	ぶっかけ中華めん ぶっかけ中華めんのたれ 牛乳 オイスターソース炒め	659 28.6	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 チンゲンサイ にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ
27 (木)	セルフウインナーサンド ケチャップ 牛乳 オニオントマトスープ	581 23.7	コッペパン じゃがいも	牛乳 ウインナー ベーコン	キャベツ きゅうり たまねぎ なす トマト さやいんげん
28 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎみそがけ ひたし 田舎汁	592 29.2	米 米ぬか油 さとう じゃがいも こんにやく	牛乳 とりにく みそ 油あげ ちくわ	ねぎ もやし キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう ながねぎ
31 (月)	ごはん 牛乳 麻婆茄子 バンサンスー フルーツ杏仁豆乳プリン	667 23.7	米 米ぬか油 はるさめ さとう でんぷん ごま油 あんにプリン	牛乳 とうふ みそ ハム ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ なす いら きゅうり だいこん

★太字は、津山産の食材を使用する予定です。この他、じゃがいも、冬瓜、にがうり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。

休み明けの生活をリフレッシュ!

2学期を元気に迎えることができましたか? 夏休みにおちいりやすい食生活と、それをリセットして元気にリフレッシュするための方法をご紹介します。

朝ごはんが食べられない

解決法
早起きする日を決め、その日は早く寝て、「早寝・早起き」のよいリズムをつくる。

おやつをだらだら食べる

解決法
おやつの時間を決め、お皿やコップなどで1回の量を決めて食べる。

げんき 元気にリフレッシュ!

夜おそくまで食べている

解決法
夕食を食べたらすぐに歯みがきをし、気持ちにけじめをつける。

好きなものばかり食べる

解決法
いろんな食べ物が入っている給食を楽しく食べる。材料や料理の名前を先生に聞いてみる。