



# 令和2年8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		からだをよし ととの 体の調子を整える		エネルギーのものになる	
17 (月)	肉団子とキムチのピリ辛丼 牛乳 トッポギとわかめのスープ	714 25.3	牛乳 みそ とうふ	油あげ つくね わかめ	しょうが たまねぎ キムチ だいこん	にんじん はくさい さやいんげん	米 トッポギ	米ぬか油 米ぬか油
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	722 28.8	牛乳 サーモンフライ みそ	こんぶ 油あげ	もやし ほうれんそう たまねぎ ねぎ	キャベツ にんじん えのきたけ	米 じゃがいも	米ぬか油 米ぬか油
19 (水)	夏野菜カレーライス 牛乳 コーンサラダ	741 22.6	牛乳	ぶたにく	にんにく たまねぎ ジャンボピーマン キャベツ	にんじん なす だいこん きゅうり コーン	米 カレールー	米ぬか油 じゃがいも
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	830 29.9	牛乳 ベーコン	ハンバーグ	かぼちゃ にんじん だいこん チンゲンサイ	きゅうり たまねぎ エリンギ	コッペパン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	米ぬか油 米ぬか油
21 (金)	冷やしいかたぷらうどん うどんつゆ 牛乳 ジャンピーの炒め物	767 28.8	牛乳 いかてんぷら とりにく		きゅうり もやし ジャンボピーマン たまねぎ	キャベツ しょうが たけのこ にんじん	うどん さとう	米ぬか油 米ぬか油
24 (月)	ごはん 牛乳 タラの甘酢あん 中華スープ	702 22.2	牛乳 たら	ベーコン	しょうが もやし チンゲンサイ ジャンボピーマン	たまねぎ しめじ にんじん	米 はるさめ さとう	米ぬか油 米ぬか油 でんぶん ごま油
25 (火)	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	730 33.3	牛乳 ぶたにく とうふ こんぶ	さつまあげ ツナ みそ	しょうが にんじん しいたけ キャベツ コーン パイン	たけのこ にがり ねぎ とうがん にら	米 さとう	米ぬか油 米ぬか油
26 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎみそがけ ひたし 田舎汁	702 33.7	牛乳 みそ ちくわ	とりにく 油あげ	ねぎ キャベツ にんじん ごぼう	もやし ほうれんそう だいこん ながねぎ	米 さとう こんにゃく	ごま油 じゃがいも
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	708 28.5	牛乳 ベーコン	ウインナー	キャベツ たまねぎ トマト	きゅうり なす さやいんげん	コッペパン	じゃがいも
28 (金)	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	798 34.1	牛乳 ぶたにく	ハム	きゅうり しょうが にんじん たけのこ	もやし だいこん チンゲンサイ たまねぎ キャベツ	ちゅうかめん さとう	米ぬか油 米ぬか油
31 (月)	ごはん 牛乳 麻婆茄子 バンサンスー フルーツ杏仁豆腐プリン	785 27.4	牛乳 ぶたにく みそ	とうふ ハム	しょうが にんじん なす きゅうり	にんにく たまねぎ にら だいこん	米 はるさめ でんぶん あんぱん プリン	米ぬか油 さとう ごま油 ごま油

★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。

**あさ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**

いろいろ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。