



令和2年8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	こんだて 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 体の調子を整える
17 (月)	コッペパン 牛乳 ハンバーグ マカロニとかぼちゃのサラダ カレースープ	667 25.6	コッペパン マカロニ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ハンバーグ ウインナー	きゅうり にんじん キャベツ かぼちゃ チンゲンサイ たまねぎ だいこん さやいんげん
18 (火)	ひやしいか ^{てん} 天ぷらうどん うどんつゆ 牛乳 ジャンピーと厚揚げの炒め物	627 21.6	うどん 米ぬか油 さとう	牛乳 あつあげ いかてんぷら	きゅうり キャベツ もやし しょうが たまねぎ にんじん ジャンボピーマン たけのこ
19 (水)	ごはん 牛乳 さばのねぎみそがけ ひたし 沢煮椀	641 24.8	米 米ぬか油 さとう	牛乳 ぶたにく さば みそ	ながねぎ こまつな えのきたけ ほうれんそう にんじん だいこん もやし ごぼう たまねぎ
20 (木)	てんしんはん 天津飯 牛乳 バンバンジー マンゴープリン	636 24.9	米 米ぬか油 でんぶん さとう ごま油 ごま マンゴープリン	牛乳 ぶたにく たまごやき とりにく	たまねぎ しょうが はくさい たけのこ にんじん チンゲンサイ もやし だいこん ほうれんそう
21 (金)	ごはん 牛乳 肉団子とキムチのピリ辛煮 甘酢あえ	606 22.5	米 米ぬか油 じゃがいも こんにやく さとう	牛乳 つくね さつまあげ かまぼこ	キムチ にんじん たまねぎ いら キャベツ きゅうり
24 (月)	【令和元年度林田小6年1組が考えた献立】 セルフウインナーサンド ケチャップ 牛乳 フレンチサラダ 具だくさんコンソメスープ	600 26.0	コッペパン 米ぬか油 じゃがいも	牛乳 とりにく ウインナー	キャベツ きゅうり にんじん だいこん たまねぎ ブロッコリー しめじ
25 (火)	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	601 27.1	ちゅうかめん さとう 米ぬか油	牛乳 ハム ぶたにく	チンゲンサイ しょうが にんじん きゅうり たけのこ たまねぎ もやし だいこん キャベツ
26 (水)	ごはん 牛乳 あじフライ 赤じそあえ 田舎汁	612 25.8	米 米ぬか油 さつまいも こんにやく	牛乳 あじフライ とりにく 油あげ	キャベツ もやし こまつな だいこん ごぼう にんじん ねぎ あかじそ
27 (木)	なつやさい だいず 夏野菜と大豆のキーマカレーライス 牛乳 コーンサラダ	635 21.4	米 米ぬか油 じゃがいも さとう カレールー	牛乳 だいず ぶたにく	キャベツ コーン ジャンボピーマン なす にんじん にんにく だいこん たまねぎ きゅうり
28 (金)	【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	622 28.8	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	コーン にがうり たけのこ たまねぎ とうがん しいたけ キャベツ もやし しょうが ねぎ いら パイン にんじん
31 (月)	コッペパン 牛乳 コロッケ ウスターソース レモンドレッシングサラダ オニオンスープ	643 21.9	コッペパン 米ぬか油 さとう コロッケ	牛乳 ベーコン	パセリ だいこん えだまめ にんじん レモン さやいんげん エリンギ たまねぎ キャベツ

★太字は、津山産の食材を使用する予定です。この他、にがうり、冬瓜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。