



令和2年8月 学校給食献立予定表(中学校)

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				
			からだつ 体を作るものになる	からだちよし 体の調子を整える	エネルギーのもとになる		
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	809 30.5	牛乳 ウインナー	ハンバーグ キャベツ チンゲンサイ だいこん	にんじん かぼちゃ たまねぎ さやいんげん	コッペパン マカロニ ノンエッグマヨネーズ	
18 (火)	ごはん 牛乳 肉団子とキムチのピリ辛煮 甘酢あえ	721 26.0	牛乳 さつまあげ	つくね かまぼこ	にんじん にら きゅうり	米 じゃがいも さとう 米ぬか油 こんにやく	
19 (水)	ごはん 牛乳 さばのねぎみそがけ ひたし 沢煮椀	763 28.7	牛乳 さば	ぶたにく みそ	ながねぎ えのきたけ にんじん もやし ごぼう	こまつな ほうれんそう だいこん たまねぎ	米 さとう 米ぬか油
20 (木)	天津飯 牛乳 バンバンジー マンゴープリン	748 28.9	牛乳 たまごやき	ぶたにく とりにく	たまねぎ はくさい にんじん もやし だいこん	しょうが たけのこ チンゲンサイ ほうれんそう	米 でんぶん ごま油 マンゴープリン 米ぬか油 さとう ごま
21 (金)	冷やしいか天ぷらうどん うどんつゆ 牛乳 ジャンピーと厚揚げの炒め物	738 24.6	牛乳 いかてんぷら	あつあげ いかにんぷら	きゅうり もやし たまねぎ ジャンボピーマン	キャベツ しょうが にんじん たけのこ	うどん さとう 米ぬか油
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	731 31.2	牛乳 ウインナー	とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ	きゅうり だいこん ブロッコリー	コッペパン じゃがいも 米ぬか油
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	736 33.5	牛乳 ぶたにく とうふ こんぶ	さつまあげ ツナ みそ	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 にら パイン にんじん	米 さとう 米ぬか油	
26 (水)	ごはん 牛乳 あじフライ 赤じそあえ 田舎汁	707 28.8	牛乳 とりにく	あじフライ 油あげ	キャベツ こまつな ごぼう ねぎ	もやし だいこん にんじん あかじそ	米 さつまいも こんにやく 米ぬか油
27 (木)	夏野菜と大豆のキーマカレーライス 牛乳 コーンサラダ	756 24.7	牛乳 ぶたにく	だいず	キャベツ ジャンボピーマン にんじん だいこん たまねぎ	コーン なす にんにく きゅうり	米 じゃがいも カレールウ 米ぬか油 さとう
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	734 32.6	牛乳 ぶたにく	ハム	チンゲンサイ にんじん たけのこ もやし だいこん キャベツ	しょうが きゅうり たまねぎ	ちゅうかめん 米ぬか油 さとう
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	779 26.0	牛乳	ベーコン	パセリ えだまめ レモン エリンギ たまねぎ	だいこん にんじん さやいんげん キャベツ	コッペパン さとう コロッケ 米ぬか油

★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。



げんき 元気にリフレッシュ!

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。

夜おそくまで
食べている



解決法
夕食を食べたらすぐには歯みがきをし、気持ちにけじめをつける。



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。

好きなもの
ばかり食べる

