



令和4年7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	からだちよし との 体の調子を整える
1 (金)	ごはん 牛乳 おろしハンバーグ 酢のもの たぬき汁	602 24.6	米 さとう こんにやく	牛乳 わかめ ハンバーグ ちくわ 油あげ みそ	しょうが だいこん はくさい もやし きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ
4 (月)	ごはん 牛乳 いわしのフライ 土佐酢あえ みそ汁	611 25.8	米 さとう じゃがいも 米ぬか油	牛乳 みそ かつおけずり 油あげ いわしのフライ かまぼこ	もやし にんじん だいこん えのきたけ ねぎ こまつな キャベツ
5 (火)	中華丼 牛乳 わかめスープ フルーツ杏仁	600 24.1	米 米ぬか油 でんぶん こんにやく あんにとろろ	牛乳 ぶたにく とうふ わかめ さつまあげ やきぶた	たまねぎ もやし しょうが ねぎ もも パイン にんじん はくさい たけのこ チンゲンサイ
6 (水)	トマトソーススパゲティ 牛乳 カラフルこんにやくサラダ	652 26.2	ソフトめん でんぶん さとう 米ぬか油 こんにやく	牛乳 ベーコン とりにく	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ さやいんげん トマト きゅうり キャベツ
7 (木)	バターロールパン 牛乳 夏野菜のポトフ マーマレードサラダ	617 23.0	バターロールパン 米ぬか油 マーマレード	牛乳 とりにく	たまねぎ かぼちゃ キャベツ ズッキーニ セロリー トマト きゅうり ブロッコリー だいこん
8 (金)	【七夕献立】 星のキーマカレーライス 牛乳 あまがわ 天の川サラダ 七夕ゼリー	742 24.5	米 米ぬか油 カレールウ コロッケ さとう ゼリー	牛乳 だいず ぶたにく かまぼこ	にんにく にんじん コーン たまねぎ なす ズッキーニ えだまめ だいこん きゅうり あかピーマン きピーマン
11 (月)	【津山・岡山食べようday 津山の恵み献立】 津山まごころごはん 牛乳 吉備高原鶏の梅みそソースがけ 美作の彩りあえ 津山の恵みも〜っと汁	664 29.9	米 ココロ米 ノンエッグマヨネーズ 米ぬか油 さとう	牛乳 とりにく ぎゅうにく くろだいず みそ 米めん 油あげ	だいこん きゅうり うめ にんじん コーン しょうが たまねぎ こまつな ごぼう きくらげ
12 (火)	【日本よいとこ味めぐり献立～北海道～】 ごはん 昆布の佃煮 牛乳 鮭ザンギ いも団子汁 とうもろこし	650 30.5	米 でんぶん 米ぬか油 じゃがいももち	牛乳 さけ こんぶのつくだに みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しめじ だいこん ねぎ とうもろこし
13 (水)	きんぴら肉うどん うどんつゆ 牛乳 きゅうりの甘酢あえ	583 26.6	うどん 米ぬか油 こんにやく さとう ごま油	牛乳 ぶたにく さつまあげ きゅうにく ハム	しょうが にんじん ごぼう さやいんげん キャベツ きゅうり
14 (木)	セルフ切干大根のソース炒めサンド 牛乳 野菜のスープ煮	583 26.3	コッペパン 米ぬか油 じゃがいも	牛乳 ウインナー とりにく ぶたにく	きりぼしだいこん キャベツ にんじん たまねぎ ジャンボピーマン もやし ブロッコリー

★太字は、津山産の食材を、『津山・岡山食べようday』の太字は、岡山県産の食材を使用する予定です。

この他、なす、にんじん、ズッキーニ、トマトは津山産を優先して使用する予定です。

★都合により、献立および食材を変更する場合があります。★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。



夏こそ、牛乳!



牛乳は栄養のカクテル!

たんぱく質やカルシウムなどの無機質(ミネラル)だけでなく、炭水化物(糖質)、ビタミンなども含んでいます。



カルシウムの吸収率がばつぐん!
将来への「カルシウム貯金」にも

牛乳のカルシウムは体によく吸収され、一生丈夫な骨にするための「カルシウム貯金」にもピッタリ。



牛乳で強く、暑さに負けない体を

運動後の牛乳は強い体づくりにピッタリ。夏前から始めれば熱中症の予防にも役立ちます。



体の成長には運動と睡眠も大切!

「背を伸ばしたい」と牛乳だけに頼るのは禁物。骨の成長には運動や十分な睡眠も大切なのです。



夏休み中も家で牛乳を飲もう!!