



令和4年7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

ひつけ 日付	こん だて めい 献 立 名	エネルギー (kcal) タンパク(g)	お も な ざ い り ょ う		
			からだつく 体を作るもとなる	からだをよし との 体の調子を整える	エネルギーの もとなる
1 (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	783 34.2	牛乳 ハム ぶたにく	きゅうり もやし にら だいこん しょうが にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ	ちゅうかめん さとう 米ぬか油
4 (月)	ごはん 牛乳 いわしのフライ 土佐酢あえ みそ汁	701 28.6	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	米 さとう じゃがいも 米ぬか油
5 (火)	中華丼 牛乳 わかめスープ フルーツ杏仁	716 27.9	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	米 米ぬか油 でんぶん こんにやく あんにとろろ
6 (水)	【七夕献立】 星のキーマカレーライス 牛乳 あま がわ たなばた 天の川サラダ セタゼリー	864 28.2	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	米 米ぬか油 カレーうどん コロッケ さとう ゼリー
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	760 27.4	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	バターロールパン 米ぬか油 マーマレード
8 (金)	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	790 31.2	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	ソフトめん でんぶん さとう 米ぬか油 こんにやく
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 津山の恵みモ〜っと汁	793 34.8	牛乳 とりにく ぎゅうにく くらだいず 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	米 コロ米 ノンエッグマヨネーズ 米ぬか油 さとう
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	770 35.4	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	米 でんぶん 米ぬか油 じゃがいももち
13 (水)	きんぴら牛丼 牛乳 きゅうりの甘酢あえ	707 30.5	牛乳 ぶたにく さつまあげ ぎゅうにく ハム	しょうが にんじん たまねぎ ごぼう さやいんげん キャベツ きゅうり	米 米ぬか油 こんにやく さとう

★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!



ぎゅうにゅう えいよう
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くん!
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。



ぎゅうにゅう つよ あつ ま からだ
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。



からだ せいちょう うんどう すいみん たいせつ
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
です。



夏休み中も家で牛乳を飲もう!!