



令和4年7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

ひつけ 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		からだつく 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 鶏肉と野菜の煮物 甘酢あえ	587 22.0	米 じゃがいも さとう	米ぬか油 こんにやく	牛乳 あつあげ	とりにく ちくわ	しょうが れんこん さやいんげん きゅうり	たまねぎ にんじん だいこん
4(月)	バターロールパン 牛乳 夏野菜のポトフ マーレードサラダ	612 22.6	バターロールパン マーレード じゃがいも	米ぬか油	牛乳	ウインナー	たまねぎ かぼちゃ キャベツ ブロッコリー ズッキーニ なす セロリー にんじん きゅうり だいこん	たまねぎ かぼちゃ キャベツ ブロッコリー ズッキーニ なす セロリー にんじん きゅうり だいこん
5(火)	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	650 26.1	ソフトめん でんぷん さとう	こんにやく 米ぬか油	牛乳 ベーコン	とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん トマト	きゅうり にんにく エリンギ
6(水)	【七夕献立】 星のキーマカレーライス 牛乳 天の川サラダ セタゼリー	742 24.6	米 米ぬか油 さとう	カレールウ コロッケ ゼリー	牛乳	ぶたにく かまぼこ	にんにく なす だいこん 赤ピーマン	にんじん たまねぎ えだまめ コーン ズッキーニ きゅうり 黄ピーマン
7(木)	【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	664 29.9	米 米めん 米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ	ココロ米 さとう	牛乳 みそ ぎょうにく 油あげ	とりにく くろまめ	だいこん にんじん しょうが ごぼう	きくらげ きゅうり うめ コーン たまねぎ こまつな
8(金)	ごはん 牛乳 いわしのフライ おかかあえ 豆腐のみそ汁	603 25.4	米 じゃがいも	米ぬか油	牛乳 かつおけずり みそ	いわしのフライ とうふ	ほうれんそう もやし だいこん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ
11(月)	セルフツナサンド 牛乳 米粉マカロニ入り真だくさんスープ	595 25.7	コッペパン 米こまカロニ ノンエッグマヨネーズ	じゃがいも 米ぬか油	牛乳 とりにく	ツナ	きゅうり コーン たまねぎ	にんじん エリンギ ブロッコリー
12(火)	きんぴら肉うどん うどんつゆ 牛乳 きゅうりの酢もの	572 26.3	うどん こんにやく	ごま油 さとう	牛乳 さつまあげ かまぼこ	ぶたにく ぎょうにく	しょうが ごぼう こまつな もやし	にんじん さやいんげん きゅうり
13(水)	【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	649 30.5	米 米ぬか油 じゃがいももち	でんぷん	牛乳	さけ こんぶのつくだに みそ	にんじん しめじ ねぎ しょうが	たまねぎ だいこん とうもろこし にんにく
14(木)	ごはん 牛乳 キャベツ入り平つくね 切りほしだいこんのソース炒め けんちん汁	590 25.0	米 こんにやく ごま油	米ぬか油 さとも	牛乳 ぶたにく 油あげ	つくね とうふ	きりほしだいこん にんじん だいこん ジャンボピーマン ごぼう	キャベツ ねぎ
15(金)	中華丼 牛乳 糸寒天のあえ物 はちみつレモンゼリー	636 22.4	米 でんぷん さとう	米ぬか油 ごま油 ゼリー	牛乳 ぶたにく かんてん	さつまあげ ハム	しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ	にんじん はくさい チンゲンサイ もやし

★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、にんじん、じゃがいも、ズッキーニ、なすは津山産を優先して使用する予定です。
 ★都合により、献立及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 体の成長には運動と睡眠も大切!

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。



「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!!