



# 令和4年7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) たんぱく(g)	おもなざいりょう		
			からだづく 体を作るものになる	からだちようし 体の調子を整える	エネルギーのもとになる
1(金)	ごはん 牛乳 鶏肉と野菜の煮物 甘酢あえ	701 25.4	牛乳 鶏肉 あつあげ ちくわ	しょうが たまねぎ れんこん にんじん さやいんげん だいこん きゅうり	米 米ぬか油 じゃがいも こんにやく さとう
4(月)	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	754 26.9	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 セロリー なす にんじん きゅうり だいこん	バターロールパン マーマレード 米ぬか油 じゃがいも
5(火)	ごはん 牛乳 いわしのフライ おかかあえ 豆腐のみそ汁	700 28.2	牛乳 いわしのフライ みそ とうふ かつおげずり	ほうれんそう キャベツ もやし たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ	米 米ぬか油 じゃがいも
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 七夕ゼリー	864 28.2	牛乳 ぶたにく だいず かまぼこ	にんにく にんじん たまねぎ なす えだまめ きゅうり だいこん ズッキーニ コーン 赤ピーマン 黄ピーマン	米 カレールウ 米ぬか油 コロッケ さとう ゼリー
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	793 34.9	牛乳 とりにく みそ くらまめ ぎゅうにく 油あげ	だいこん きくらげ きゅうり にんじん うめ コーン しょうが たまねぎ ごぼう こまつな	米 ココロ米 米めん さとう 米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ
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	787 31.0	牛乳 とりにく ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん にんにく たまねぎ エリンギ さやいんげん トマト	ソフトめん こんにやく でんぶん 米ぬか油 さとう
11(月)	セルフツナサンド 牛乳 米粉マカロニ入り具だくさんスープ	725 30.6	牛乳 ツナ とりにく	きゅうり にんじん コーン エリンギ たまねぎ ブロッコリー	コッペパン じゃがいも 米こまカロニ 米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ
12(火)	中華丼 牛乳 糸寒天のあえ物 はちみつレモンゼリー	740 25.9	牛乳 さつまあげ ぶたにく ハム かんでん	しょうが にんじん たまねぎ はくさい たけのこ チンゲンサイ キャベツ もやし	米 米ぬか油 でんぶん ごま油 さとう ゼリー
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	769 35.3	牛乳 さけ こんぶのつくだに みそ	にんじん たまねぎ しめじ だいこん ねぎ とうもろこし しょうが にんにく	米 でんぶん 米ぬか油 じゃがいももち
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	708 29.2	牛乳 つくね ぶたにく とうふ 油あげ	きりぼしだいこん キャベツ にんじん だいこん ねぎ ジャンボピーマン ごぼう	米 米ぬか油 こんにやく さといも ごま油

★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。



牛乳は栄養のカクテル!

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!

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。



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。



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!!