



令和5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	こんだて 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 体の調子を整える	
3(月)	【七夕献立】 赤じそごはん 牛乳 星のメンチカツ 短冊あえ そうめん汁 七夕ゼリー	652 24.5	米 ゼリー	米ぬか油 そうめん	牛乳 油あげ	かまぼこ メンチカツ	きゅうり にんじん えのきたけ オクラ	だいこん しょうが たまねぎ あかじそ
4(火)	ごはん 牛乳 ホイコーロー 糸寒天の中華あえ メロン	611 26.3	米 さとう ごま油	米ぬか油 でんぷん	牛乳 さつまあげ ハム	ぶたにく みそ かんでん	しょうが たまねぎ キャベツ ジャンボピーマン	にんにく にんじん きゅうり たけのこ メロン だいこん
5(水)	トマトソーススパゲティ 牛乳 バジルサラダ	658 27.0	ソフトめん でんぷん	米ぬか油 さとう	牛乳 ぶたにく	ベーコン	にんにく たまねぎ ズッキーニ コーン	にんじん エリンギ トマト ブロッコリー キャベツ
6(木)	コッペパン 牛乳 マーマレードチキン 枝豆サラダ コンソメスープ	586 30.2	コッペパン さとう マーマレード	米ぬか油	牛乳 ウインナー	とりにく	だいこん えだまめ たまねぎ こまつな	きゅうり はくさい にんじん
7(金)	【津山・岡山 たべようday】 ごはん 牛乳 さばのおろしだれかけ おおかあえ みそ汁	651 28.8	米 さとう	じゃがいも	牛乳 とうふ みそ かつおけずり	さば 油あげ	しょうが こまつな もやし にんじん	だいこん キャベツ たまねぎ ねぎ
10(月)	ごはん 牛乳 牛肉と肉団子のピリ辛煮 茎わかめのあえ物	592 23.5	米 さとう	こんにやく ごま油	牛乳 ぎゅうにく かまぼこ	つくね あつあげ くわかめ	たまねぎ にんじん もやし	さやいんげん きゅうり
11(火)	【日本よいとこ味めぐり献立～宮崎県～】 ごはん 牛乳 チキン南蛮 ノンエッグタルタルソース 切りほしだいこん ごまあえ さぶ汁 マンゴープリン	685 26.4	米 プリン 米ぬか油 ノンエッグタルタルソース	じゃがいも ごま さとう	牛乳 とりてん	かまぼこ	もやし しいたけ にんじん きりほしだいこん	こまつな ごぼう かぼちゃ ねぎ
12(水)	ひやしきつねうどん うどんつゆ 牛乳 豚肉と野菜の炒め物	596 25.1	うどん 米ぬか油	さとう	牛乳 ぶたにく	油あげ	にんじん だいこん キャベツ たまねぎ	しめじ きゅうり しょうが もやし にら
13(木)	バターロールパン 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き 粒マスタードサラダ 夏野菜のスープ	680 33.1	バターロールパン 米こ さとう ノンエッグマヨネーズ	米ぬか油	牛乳 ハム	さけ とりにく	だいこん ブロッコリー たまねぎ トマト	にんじん ズッキーニ コーン
14(金)	キーマカレーライス 牛乳 こんにやくサラダ	650 23.8	米 じゃがいも カレールー	米ぬか油 こんにやく	牛乳 ぶたにく	だいず	にんにく にんじん キャベツ	たまねぎ えだまめ きゅうり

★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、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。

しっかり食べて  
夏を元気に過ごそう!!



水分補給について考えよう



暑い夏は特に、熱中症予防のためにも、水分補給が大切です。それでは、どんなふうに水分補給すればよいのか、考えてみましょう。

いつ?

水分は、のどがかわいたと感じる前に、こまめに、コップ1ぱい程度とることが大切です。特に、朝起きた時や、お風呂に入る前後など、意識して水分補給をしましょう。また運動する時には、運動する前後はもちろん、運動中もこまめに水分をとりましょう。のどがかわいてから、かぶ飲みするのはやめましょう。



何を?

基本的に水やお茶など、甘くない飲み物の飲むようにしましょう。炭酸飲料などの甘い飲み物を飲みすぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、おなかがいっぱいになり、食事が食べられなくなると、夏バテの原因にもなります。冷たい飲み物のとりすぎにも注意しましょう。



運動などで大量に汗をかいたら

運動などをして汗をたくさんかいた時や、熱中症が疑われる時は、塩分も一緒にとるか、経口補水液(水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの)やスポーツドリンクを利用しましょう。

