令和5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

日付	献立名	エネルギー(kcal) タンパク(g)	おもなざいりょう 体を作るもとになる	体の調子を整える	エネルギーのもとになる
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	739 27.1	牛乳　かまぼこ 油あげ　メンチカツ	**きゅうり**　だいこん にんじん　**しょうが** えのきたけ　**たまねぎ** オクラ　あかじそ	**米**　米ぬか油 ゼリー　そうめん
4（火）	ごはん　牛乳　ホイコーロー 糸寒天の中華あえ　メロン	725 30.4	牛乳　ぶたにく さつまあげ　みそ ハム　かんてん	**しょうが**　にんにく **たまねぎ**　にんじん　**きゅうり** **キャベツ**　たけのこ　メロン **ジャンボピーマン**　だいこん	**米**　米ぬか油 さとう　でんぷん ごま油
5（水）	【津山・岡山 たべようday】 ごはん　牛乳　さばのおろしだれかけ おかかあえ　みそ汁	778 33.5	**牛乳**　さば とうふ　油あげ みそ かつおけずり	**しょうが**　**だいこん** **こまつな**　**キャベツ** **もやし**　**たまねぎ** にんじん　**ねぎ**	**米**　じゃがいも さとう
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	712 35.7	牛乳　とりにく ウインナー	だいこん　**きゅうり** えだまめ　はくさい **たまねぎ**　にんじん **こまつな**	コッペパン　米ぬか油 さとう マーマレード
7（金）	トマトソーススパゲティ　牛乳 バジルサラダ	796 32.1	牛乳　ベーコン ぶたにく	にんにく　にんじん **たまねぎ**　エリンギ ズッキーニ　トマト コーン　ブロッコリー　**キャベツ**	ソフトめん　米ぬか油 でんぷん　さとう
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	706 27.2	牛乳　つくね ぎゅうにく　あつあげ かまぼこ　くきわかめ	**たまねぎ**　さやいんげん にんじん　**きゅうり** もやし	**米**　こんにゃく さとう　ごま油
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 切干大根のごまあえ　ざぶ汁　マンゴープリン	806 30.6	牛乳　かまぼこ とりてん	もやし　**こまつな** しいたけ　ごぼう にんじん　かぼちゃ きりぼしだいこん　**ねぎ**	**米**　じゃがいも プリン　ごま 米ぬか油　さとう ノンエッグタルタルソース
12（水）	キーマカレーライス　牛乳　こんにゃくサラダ	776 27.5	牛乳　だいず ぶたにく	にんにく　**たまねぎ** にんじん　えだまめ **キャベツ**　**きゅうり**	**米**　米ぬか油 じゃがいも　こんにゃく カレールウ
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	835 39.5	牛乳　さけ ハム　とりにく	だいこん　にんじん ブロッコリー　ズッキーニ **たまねぎ**　コーン トマト	バターロールパン **米こ**　米ぬか油 さとう ノンエッグマヨネーズ

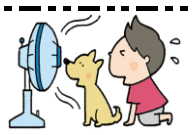
★**太字**は、津山産の食材を、『津山・岡山食べようｄay』の**太字**は、岡山県産の食材を使用する予定です。

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、甘くない飲み物を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。