



れい わ ねん がつ
令和5年7月

がっ こう きゅうしゅく こんだて よ てい ひょう しょうがっこう
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	からだちょうし との 体の調子を整える
3(月)	コッペパン 牛乳 マーメレードチキン えだまめ 枝豆サラダ コンソメスープ	603 32.1	コッペパン マーメレード 米ぬか油	牛乳 とりにく ハム ウインナー	だいこん ブロッコリー えだまめ はくさい たまねぎ にんじん エリンギ チンゲンサイ
4(火)	トマトソーススパゲティ 牛乳 バジルサラダ メロン	682 27.3	ソフトめん さとう でんぷん じゃがいも バジルソース 米ぬか油	牛乳 ベーコン ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ズッキーニ トマト キャベツ きゅうり コーン メロン
5(水)	【津山・岡山 食べようday】 ごはん 牛乳 さばのおろしだれかけ おかかあえ みそ汁	630 26.7	米 さとう じゃがいも	牛乳 さば とうふ みそ かつおけずり	しょうが だいこん キャベツ にんじん こまつな もやし たまねぎ ねぎ
6(木)	【七夕献立】 あか 赤じそごはん 牛乳 星のメンチカツ たんざく 短冊あえ そうめん汁 七夕ゼリー	650 23.9	米 米ぬか油 そうめん ゼリー	牛乳 メンチカツ かまぼこ 油あげ	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
7(金)	ごはん 牛乳 牛肉と肉団子のピリ辛煮 きき 茎わかめのあえ物	605 24.6	米 ごま油 じゃがいも こんにやく さとう	牛乳 つくね ぎゅうにく さつまあげ かまぼこ くきわかめ	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし
10(月)	バターロールパン 牛乳 ホキのマヨネーズ焼き つぶ 粒マスタードサラダ 夏野菜のスープ	664 30.5	バターロールパン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 米ぬか油 米こ	牛乳 ホキ ツナ とりにく	にんじん きゅうり コーン トマト たまねぎ ズッキーニ
11(火)	ひ 冷やしきつねうどん うどんつゆ 牛乳 ぶたにく やさい いた もの 豚肉と野菜の炒め物	592 24.3	うどん さとう 米ぬか油	牛乳 油あげ ぶたにく	だいこん きゅうり キャベツ なら しめじ しょうが もやし たまねぎ にんじん チンゲンサイ
12(水)	キーマカレーライス 牛乳 こんにやくサラダ	643 22.5	米 こんにやく 米ぬか油 じゃがいも カレールウ	牛乳 ぶたにく だいず	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ コーン
13(木)	【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 きりぼしだいこん 切干大根のごまあえ ざぶ汁 マンゴープリン	667 24.6	米 米ぬか油 さとう じゃがいも ノンエッグタルタルソース プリン ごま	牛乳 とりてん かまぼこ	きりぼしだいこん もやし こまつな ごぼう にんじん かぼちゃ ねぎ しいたけ
14(金)	ごはん 牛乳 ホイコーロー いとかんてん ちゅうか 糸寒天の中華あえ	595 24.5	米 米ぬか油 さとう でんぷん ごま油	牛乳 ぶたにく あつあげ みそ かんてん ハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ エリンギ だいこん ジャンボピーマン きゅうり
18(火)	つやま 津山じゃあじゃあ麺 牛乳 一口鶏肉の桜焼き さくしゅうくらめ 作州黒豆サラダ ミニゼリー	703 33.3	ちゅうかめん さとう でんぷん ゼリー ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく みそ とりにく くらめ こんぶ	しょうが たまねぎ こまつな たけのこ しいたけ にんじん ジャンボピーマン きゅうり ブロッコリー ねぎ さくらのほ

★太字は津山産食材を、『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。



た
しっかり食べて
なつ げんき す
夏を元気に過ごそう!!



すいぶんほきゅう かんが
水分補給について考えよう



あつ なつ どんく
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?

すいぶん
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。

とく とき
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。

うんどう ぜんご
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、がぶ飲み
するのはやめましょう。



なに
何を?

きほんてき みず ちや あま の ものの
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。

たんざんいんりょう あま の ものの
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、甘い飲み物でおなかがいっぱいに
なると、食事が食べられなくなり、夏バテの
原因にもなります。

つめ の ものの
冷たい飲み物のとりすぎにも
注意しましょう。



うんどう たいりょう
運動などで大量に
あせ
汗をかいたら

うんどう あせ
運動などをして汗をたくさんかいた
とき ねっしゅうしやう うたが とき えんぶん
時や、熱中症が疑われる時は、塩分も
いっしょ けいこうほすい えき みず しよくえん
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
りよう
利用しましょう。

