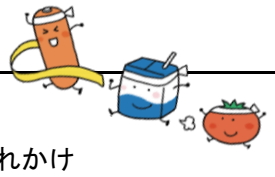
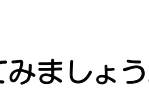
令和5年7月　学校給食献立予定表（中学校）

津山市立草加部学校食育センター

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）	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	732 38.0	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	コッペパン　マーマレード 米ぬか油
4（火）	ごはん　牛乳　牛肉と肉団子のピリ辛煮 茎わかめのあえ物	722 28.6	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	**米**　ごま油 じゃがいも　こんにゃく さとう
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	752 31.1	**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**	**米**　さとう じゃがいも
6（木）	**【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	738 26.4	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	**米**　米ぬか油 そうめん　ゼリー
7（金）	トマトソーススパゲティ　牛乳 バジルサラダ　メロン	822 32.4	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	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
10（月）	バターロールパン　牛乳　ホキのマヨネーズ焼き 粒マスタードサラダ　夏野菜のスープ	817 36.4	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	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**
11（火）	ごはん　牛乳　ホイコーロー 糸寒天の中華あえ	710 28.5	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**	**米**　米ぬか油 さとう　でんぷん ごま油
12（水）	キーマカレーライス　牛乳 こんにゃくサラダ	767 26.0	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	**米**　こんにゃく 米ぬか油　じゃがいも カレールウ





★**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。

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、が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、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。

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。