

実施日		献立名	主な材料とその働き						栄養量	
日	曜		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食分 (kcal)	蛋白質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	水	麦飯 牛乳 夏野菜カレー コーンソテー 福神漬	豚肉	牛乳	人参 トマト煮 かぼちゃ	しょうが にんにく セロリー 玉ねぎ なす キャベツ コーン 福神漬	米 大麦 じゃがいも 小麦粉	植物油	758	22.5
2	木	黒糖パン 牛乳 いかフライのプロバンス風 じゃがいものポタージュ キャベツのアーリオオーリオ	いか	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	トマト煮 人参	玉ねぎ にんにく セロリー キャベツ	黒糖パン 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも 米粉	植物油 オリーブ油 バター	806	37.3
3	金	麦飯 牛乳 鮭の南部焼き 盆汁 小松菜ともやしの和え物	さけ 赤みそ 厚揚げ	牛乳	人参 かぼちゃ さやいんげん 小松菜 にんじん	ごぼう えだまめ なす もやし	米 大麦	黒ごま ごま ごま油	729	38.6
6	月	麦飯 牛乳 鯖と厚揚げのトマト煮 ドレッシングサラダ	さば 厚揚げ うずら卵	牛乳	人参 トマト煮 にんじん	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 大麦 じゃがいも さとう	植物油	737	30.3
7	火	麦飯 牛乳 太刀魚のかば焼き風 キャベツとこまつなのしそあえ 七夕汁	たちうお 糸かまぼこ	牛乳	小松菜 しそ粉 にんじん オクラ ねぎ	しょうが キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	米 大麦 でん粉 さとう	植物油	814	28.6
8	水	～みえ地物一番給食の日～ 麦飯 牛乳 焼きししゃも 肉じゃが ひじき佃煮	豚肉 がんもどき	牛乳 ししゃも ひじき	人参	糸こんにゃく 玉ねぎ えだまめ	米 大麦 さとう じゃがいも	植物油 ごま油 ごま	759	29.9
9	木	米粉入りパン 牛乳 夏野菜のミートパスタ フルーツ白玉	牛肉	牛乳	人参 ピーマン トマト トマト煮	セロリー にんにく 玉ねぎ ズッキーニ みかん缶詰	米粉入りパン さとう 小麦粉 マカロニ 白玉団子 カットゼリー	オリーブ油 植物油	798	29.8
10	金	麦飯 牛乳 チンジャオロースー 豆乳春雨スープ ヨーグルト	豚肉 豆乳	牛乳 ヨーグルト	人参 ピーマン にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく たけのこ 玉ねぎ	米 大麦 さとう でん粉 はるさめ	ごま油	698	25.4
13	月	麦飯 牛乳 豆腐のピリ辛煮 中華ごまだれサラダ	豚肉 豆腐	牛乳	人参 ねぎ 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ サラダこんにゃく	米 大麦 さとう でん粉	植物油 ごま油 ごま	732	31.3
14	火	ナン 牛乳 ほうれん草のグリーンカレー スパイシー粉ふきいも キャベツのレモンサラダ	鶏肉	牛乳	ほうれん草 人参	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ キャベツ レモン果汁	ナン 小麦粉 じゃがいも さとう	植物油 オリーブ油	711	31.1

※給食の材料費は保護者の皆様からの給食費で賄われていますので、ご協力お願いします。
物資の都合上、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

今月の旬の食材 ～夏野菜～

今月は、オクラ、トマト、ピーマン、ズッキーニ、かぼちゃ、なす、さやいんげん、枝豆などの夏野菜をたくさん使っています。

夏野菜は、水分・ビタミン・ミネラルを多く含んでおり、体の熱を逃がしたり、疲労回復させたりする効果があります。

旬を迎えるおいしい夏野菜をたくさん食べるといいですね。



三重県の郷土料理「盆汁」

「盆汁」は、津市の一部や松阪市、伊勢市などでお盆の時期に精進料理として食べられています。
なすやささげなどの夏野菜が中心の具だくさんのみそ汁で、伊勢市などでは、七種類の実が入り「七色汁」とも言われています。

2学期の給食は、
9月2日(水)から
始まります。

～第15回津市の産物を使った学校給食献立コンクールについて～

津市の産物を使った料理を生徒のみなさんに募集します。
今まで、給食に登場していない料理や楽しい料理、目新しい料理など、たくさんの応募をお待ちしています。
応募の中から5点を献立作成委員会で選考し、1月の全国学校給食週間に取り入れます。