

7月 献立 予定表


今月のめあて

暑さに負けない食事をしよう


智頭町立学校給食センター
担当 上田









梅雨があげたら、いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たい種のみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランス良く食べて、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。



七夕は、中国の古い伝説から来ていると言われています。七夕には、五色の短冊に願い事を書いて笹に飾ります。夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりもします。



日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べもののからださ						栄養価					献立や食品のメッセージ
							血・筋肉・骨・皮膚をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	mg	g	
1	木	キムタクご飯		いわしのさっぱり煮	もずく汁 ゴーヤチャンプルー	いわず いわし ゆきふた ゆきどうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	はくさいキムチ だいこん たけのこ ちゆし たまねぎ しめじ	ごはん さとう	ごまあぶら	636	30.9	19.2	514	3.6	いも類	●ゴーヤ(にがうり)について・・・ビタミンやミネラルが豊富に含まれ、夏バテ解消に効果がある夏野菜です。独特の苦みには、胃の動きをよくしたり、食欲アップの効果があります。
2	金	ご飯		ちくわの梅ごろも揚げ	あごのつみれ汁 ひじきのごまネーズ	とうふちくわ とびうおすりみ とうふ みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	うめ キャベツ しょうが だいこん	ごはん さとう こむぎこ ごめこ たまごだしマヨネーズ	あぶら ごま	678	30.2	23.3	381	3.1	緑黄色野菜	●あごについて・・・山陰地方では、「とびうお」を「あご」と呼び、初夏を告げる魚として親しまれています。あごは塩焼きやかば焼きの他に、あごちくわやあごだしなどに加工されて食べられています。今日は、あごのミンチを使った、つみれ汁にしました。
5	月	ちづ鹿肉献立 大山の恵み パインパン		あじのらっきょうタルタル焼き	野菜たっぷりスープ ちづ鹿肉とパンネのトマト煮	あじ ポークウィンナー しかにくミンチ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ トマト セロリ にんにく たまねぎ エリンギ	パイン メロン らっきょう スイートコーン	パン じゃがいも パンネ さとう	たまごだしマヨネーズ オリーブあぶら	620	27.1	23.2	309	3.1	海そう類	～ちづ鹿肉を使った献立～ ちづ鹿肉のミンチと夏野菜のトマトをたっぷり使いました。セロリと白ワインを加えることでおいが抑えられ食べやすくなります。鹿肉は低脂肪・高たんぱくで、成長期に欠かせない鉄分が豊富です。
☆☆ 星空舞週間 6日～9日 ☆☆☆						とうふ とりささみ ぶたひきにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	えだまめ たまねぎ きくらげ	ほしぞらまいごはん しゅうまいのかわ おおむぎ さとう でんぶん	あぶら ドレッシング	718	28.5	21.5	388	2.7	小魚	●星空舞週間について・・・6日～9日は、鳥取県で誕生した新品種米「星空舞」を使っています。星のように輝くお米「星空舞」は、ツヤが際立ち甘みが強く、粒がしっかりとっていて跳ね返るような食感が特徴です。
7	水	☆☆七夕献立☆☆ 星空舞 ちらし寿司		星型 コロック	七夕そうめん汁 夏大根サラダ	たまご ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ だいこん きゅうり	ほしぞらまいごはん そうめん ゼリー パンこ やきふ じゃがいも	あぶら	698	20.6	21.3	351	2.7	緑黄色野菜	●七夕献立について・・・七夕は、願い事をするだけでなく、夏の収穫を神様に感謝する日でもあります。七夕そうめん汁には、星空をイメージした食べ物を取り入れました。
8	木	かみかみ献立 星空舞ご飯		スタミナ 焼き肉	夏野菜のみそ汁 たことわかめの酢の物	ぎゅうにく ぶたにく たこ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら ねぎ かぼちゃ	たまねぎ にんにく しょうが なす きゅうり	ほしぞらまいごはん さとう ごま	あぶら ごま	-	-	-	-	-	いも類	●夏野菜を食べましょう・・・夏野菜にはビタミンやミネラルが豊富に含まれています。また水分補給にも役立ちます。毎日の食事に積極的に取り入れましょう。
9	金	星空舞ご飯		若鶏肉の から揚げ	とうがんのすまし汁 じゃがいものぞぼろ煮	とりにく いか さかなすりみ ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ほししいたけ とうがん たまねぎ えだまめ	ほしぞらまいごはん でんぶん じゃがいも さとう	あぶら	-	-	-	-	-	緑黄色野菜	●とうがんについて・・・かぼちゃやきゅうりと同じウリの間で、夏に収穫してから冬まで保存ができるので、「冬瓜」と呼ばれます。体の熱を下げる働きがあるため、暑い夏にはピッタリの食べ物です。
12	月	大山の恵み 小型 カットパン		揚げ ぎょうざ	焼きそば チーズサラダ	ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ あおりの	にんじん ブロッコリー アスパラガス	キャベツ たまねぎ もやし	パン ぎょうざのかわ ちゅうかめん	あぶら ドレッシング	652	26.5	25.1	354	3.4	豆・豆製品	●セルフサンドの日・・・今日はセルフサンドの日です。パンに切り目を入れているので、お好みで焼きそばをはさんで「焼きそばパン」にもできます。パンの日は直接パンに触るので、とくに手洗いに気をつけましょう。

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。 *智頭町HPより、毎日の給食に関する情報「きゅうメール」をご覧ください。



日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べもののほたらき						栄養価					献立や食品のメッセージ	
							血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		腸や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分		
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	mg	g		
13	火	ご飯		豚肉のしょうが焼き	なすと厚揚げのみそ汁 ひじきの炒り煮	豆腐	ぶたにく あつあげ みそ だいす さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	なす しょうが えのきたけ こんにゃく	ごはん さとう	あぶら	652	27.8	22.0	363	2.8	緑黄色野菜	●なすについて・・・今日は智頭町内で作られた千両なすをたっぷり使ったなすと厚揚げのみそ汁です。紫色の皮には、目の働きを良くする「アントシアニン」という色素が含まれています。
14	水	かりかり梅ご飯		塩さばとたまねぎの煮物	けんちん汁 いんげんのごま和え	豆腐	さば とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな さやいんげん ごぼう	うめ たまねぎ しょうが しめじ もやし	ごはん さとう さといも	ごま	685	32.2	24.4	334	2.4	海そう類	●しっかり手を洗いましょう・・・食中毒が起こりやすい時期になりました。手には、食中毒を起こす原因となる細菌がたくさん付いています。食事の前やトイレの後など、こまめに手洗いをしましょう。
15	木	ご飯		チンジャオロースー	スーミータン 中華サラダ	豆腐	ぎゅうにく たまご とりささみ	ぎゅうにゅう いとかんてん	にんじん ピーマン スイートコーン えのきたけ もやし	たけのこ きくらげ しょうが たまねぎ	ごはん さとう でんぶん	あぶら ドレッシング	592	24.4	15.4	275	2.7	豆・豆製品	●富沢きくらげについて・・・旧富沢小学校の敷地内にあるハウスの中で栽培されている、智頭の特産品です。今日はチンジャオロースーに入っています。コリコリとした食感もおいしい食材です。
16	金	麦ご飯		あごの南蛮	モロハイヤスープ なすの肉みそ炒め	豆腐	とびうお みそ かまぼこ ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん モロハイヤ ピーマン にら	なす たまねぎ エリンギ しょうが	ごはん むぎ さとう じゃがいも でんぶん	ごまあぶら	647	28.4	18.2	305	2.3	海そう類	●新じゃがいもについて・・・給食では今の時期、町内産の新じゃがいもを使用しています。じゃがいもには、加熱しても壊れにくいビタミンCが豊富に含まれていて、様々な病気の予防に役立っています。
中学校中止	19	食育の日 小型米粉パン		えびカツ	カレーうどん キャベツの梅らっきょう和え	豆腐	えび ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ らっきょう	たまねぎ キャベツ きゅうり うめ	こめパン うどん パンこ さとう じゃがいも	あぶら	643	26.0	26.0	307	4.3	緑黄色野菜	●らっきょうについて・・・「砂の宝石」とも呼ばれている「砂丘らっきょう」は、色の白さと、シャキシャキとした歯触りが特徴です。らっきょうには、血液の流れを良くしたり、疲れた体を元気にする効果があります。
	20	火		若鶏肉の梅みそ焼き	豆腐のすまし汁 甘長とうがらしのじゃこ炒め	豆腐	とうふ とりにく みそ ちくわ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん あまのことうがらし ほうれんそう	しょうが たまねぎ しめじ もやし キャベツ うめ	ごはん さとう	ごま あぶら	601	26.5	18.0	299	3.3	いも類	●甘長とうがらしについて・・・鳥取県東部で広く栽培されていて、智頭町でも多く作られています。ピーマンの仲間ですが、その名の通り、甘みがあり、細長い形をしています。今が旬の夏野菜です。

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。 *智頭町HIPより、毎日の給食に関する情報「きゅうメール」がご覧いただけます。

夏休みの食生活
気をつけたいポイント

なんでも食べて
丈夫な体をつくろう

つめ(冷)たいもの
とり過ぎに気をつけよう

やさい(野菜)を
しっかり食べよう

すいぶん(水分)
補給をこまめにしよう

みんなで食事をする
機会をつくろう

夏バテ対策 にオススメの食べ物

香りの強い野菜

香りのもととなる「アリシン」がビタミンB₁の吸収を高めてくれます。

すっぱい食べ物

酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。

ネバネバ野菜

ネバネバのもととなる成分(ペクチンや糖たんぱく質など)が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。

夏が旬の野菜・果物

この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。

おしらせ

地元の食材たっぷり！
我が家の自慢料理 大募集

～お家の味を給食に～

今年度「地元の食材たっぷり！我が家の自慢料理」を募集します！大賞に選ばれた料理は、実際に八頭郡全ての小中学校で学校給食として提供します。参加賞もあります。たくさんのご応募、お待ちしております！

募集期間：7月19日(日)～7月25日(日)

募集対象：八頭郡在住の小学生・中学生・高校生

募集内容：1人1品(調理時間15分以内)を募集します。

募集方法：各小中学校に提出してください。

募集要項：募集要項が「きゅうメール」に掲載されています。

お問い合わせ：0854-22-1111

我が家の自慢料理
大募集！

今年度「地元の食材たっぷり！我が家の自慢料理」を募集します！大賞に選ばれた料理は、実際に八頭郡全ての小中学校で学校給食として提供します。参加賞もあります。たくさんのご応募、お待ちしております！