

# 7月 献立予定表

今日のめあて

## 暑さに負けない食事をしよう



梅雨が明け、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、冷たい麺のみで済ませたり、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



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)		熱や力のもとになる(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			
1	金	☆7クワクち中学生作成献立☆ ナン		メンチカツ	夏野菜たっぷり! ポークカレー いろいろどりのゼリー		ぶたにく かぼちゃ トマト みかん	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	なす なし たまねぎ にんにく しょうが	ナン ゼリー パンこ じゃがいも ナタデココ	あぶら	742	25.5	33.9	335	3.3	魚介類	★★★ 7クワクち中学生作成献立 ★★★ 職場体験に来てくれた2年黒岩司輝さんが考えた献立です。献立のポイントは、主食のナンに合うカレー献立にしたところ。デザートには暑い時期にぴったりの、さっぱりとしたサイダー風味のゼリーを選びました。カレーは、旬の夏野菜を入れてアレンジしています。	
☆☆ 星空舞週間 4日~8日 ☆☆☆								ぎゅうにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマト さやいんげん きゅうり	スイートコーン たまねぎ しめじ キャベツ にんにく	ごはん しゅうまいのかわ じゃがいも	ごま たまごなしマヨネーズ	626	20.4	14.5	280	2.4	豆・豆製品	●星空舞週間について・・・4日~8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。
5	火	大山の恵み パン		若鶏肉の レモンソースがけ	コンソメスープ チリコンカン	メロン	とりにく ベーコン みずくだいす ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	メロン パイ エリンギ たまねぎ レモン	パン じゃがいも でんぶん さとう	あぶら	606	29.2	23.8	318	3.3	海そう類	●新じゃがいもについて・・・給食では今の時期、町内産または県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。	
6	水	星空舞ご飯		あじフライ	なすと厚揚げのみそ汁 じゃがいものそぼろ煮	(小学校) 七夕 ゼリー	あじ あつあげ みそ ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	なす たまねぎ えだまめ えのきたけ	ごはん でんぶん パンこ こむぎこ ゼリー さとう じゃがいも	あぶら	661	29.7	18.9	306	2.2	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。	
7	木	☆☆七夕献立☆☆			七夕そうめん汁 夏大根サラダ	七夕 ゼリー	いわし きんしたまご チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ れんこん	だいこん たまねぎ ほししいたけ きゅうり	ごはん ゼリー そうめん やきふ	あぶら	-	-	-	-	-	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。	
		かみかみ献立			スーミータン もやしのナムル		とりにく たまご ポークハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ えのきたけ スイートコーン	もやし きくらげ しろねぎ たまねぎ きゅうり にんにく しょうが	ごはん こめこ でんぶん さとう	あぶら ドレッシング	857	29.6	27.3	280	3.2	小魚	●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。	
11	月	麦ご飯		スタミナ焼き肉	かぼちゃのみそ汁 ひじきの炒り煮		ぎゅうにく ぶたにく みずくだいす あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん かぼちゃ ねぎ にら さやいんげん	たまねぎ なす こんにゃく しょうが	ごはん むぎ さとう	あぶら	700	28.3	22.2	353	2.8	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。	
12	火	ちづ鹿肉献立 大山の恵み コッペパン		たららのらっきょう タルタル焼き ちづ鹿肉とパンネの トマト煮		たら しかにく ミンチ ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト にんにく	スイートコーン らっきょう だいこん セロリ なす エリンギ	パン パンネ じゃがいも さとう	あぶら	614	27.8	22.5	316	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しく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。		

※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」がご覧いただけます。

日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べもののはたらき						栄養価					種類	献立や食品のメッセージ
							血・筋肉・骨・歯をつくる(糖)		体の調子を整える(緑)		熱や力のもとになる(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	水	★日本全国イッテQ食～広島県～★ ご飯		ワニのフライ	熱く燃えろ！Cスープ せとうちさっぱりサラダ		さめ ベーコン まぐろみずに	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん トマト こまつな レモン	たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり	ごはん こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら	721	25.1	24.2	294	2.8	種実類	 日本全国イッテQ給食 今月は・・・ ひろしまけん 広島県
14	木	ご飯		チンジャオロース	スーミータン 中華和え	ぎゅうにく たまご チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン スイートコーン えのきたけ	たけのこ きくらげ しょうが もやし たまねぎ きゅうり	ごはん さとう でんぷん	あぶら ドレッシング	593	24.7	15.4	272	2.8	小魚		
15	金	カリカリ梅 ご飯		あごの南蛮	モロハイヤスープ なすの肉みそ炒め	とびうお かまぼこ ぶたひきにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん モロハイヤ ピーマン にんにく	なす うめ たまねぎ エリンギ しょうが	ごはん さとう じゃがいも でんぷん	あぶら ごまあぶら	632	28.2	18.2	307	2.7	海そう類		
19	火	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	えび さかなすりみ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ きゅうり	キャベツ うめ らっきょう たまねぎ キャベツ	こめこパン うどん パンこ さとう じゃがいも	あぶら	672	26.5	26.1	310	4.3	緑黄色野菜	●らっきょうについて・・・「砂丘の宝石」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	水	麦ご飯		若鶏肉の 梅みそ焼き	とうがんのスープ 甘長とうがらしの じゃこ炒め	とりにく みそ いかだんご ちくわ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん あまながとうがらし にら キャベツ	とうがん うめ きくらげ しょうが ほししいたけ	ごはん むぎ さとう あぶら	ごま	606	25.8	17.9	295	2.5	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。	
21	木	キムタク ご飯		いわしのかば焼き ゴーヤ チャンプルー	もずくスープ ゴーヤ チャンプルー	ぶたにく いわし やきぶた やきどうぶ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ にがうり しめじ たまねぎ たけのこ もやし	はくさいキムチ だいこん しょうが	ごはん さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら	664	29.0	22.0	320	3.7	いも類	●ゴーヤ(にがうり)について・・・ピ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、胃の働きをよくしたり、食欲アップの効果があります。	

※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HP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。

### 熱中症予防 4つのポイント

暑さを避ける



日差しを避ける



水分・塩分補給



体調を整える



参考：文部科学省 中学生用食育教材『「食」の探究と社会への広がり』

### お手伝いをしよう

休み中は家に居る時間が長くなります。家の人と相談して、食事のお手伝いや料理に挑戦してみましょう！

食器の準備・後片付け



野菜を洗う・皮をむく



ご飯を炊く



料理を盛り付ける



## 我が家の自慢料理

### 大募集！

今年度も「地元の特産品たっぷり！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！

応募期間：令和4年7月1日～9月1日