



なつやい た 夏野菜を食べよう!

智頭町立学校給食センター 担当 白間

日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べものほたらき						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)		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
中学校中止	13	水	ご飯	お好み焼き	豚汁 甘長とうがらしの じゃこ炒め	一食 マヨネーズ	ぶたにく あぶらあげ たまご ちくわ	ぎゅうにゅう チーズ ちりめんじゃこ さくらえび	ねぎ にんじん あまがらとうがらし	キャベツ だいこん しめじ なす こんにゃく	ごはん さとう ごむぎこ ながいも さといも	あぶら マヨネーズ	678	24.4	23.2	359	2.6	果物	●お好み焼きについて・・・今日は、給食センターで手作りをしたお好み焼きです。鳥取県産のキャベツや青ねぎ、長いもを使って作ります。今回が給食初登場ですので、楽しみにしてください。
中学校中止	14	木	ご飯	もずく入りかき揚げ	とうがんのすまし汁 キャベツの らっきょう和え		とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ ほうれんそう ほししいたけ	たまねぎ えだまめ とうがん キャベツ えのきだけ らっきょう	ごはん ごめこ ごむぎこ さとう	あぶら	596	17.5	17.0	316	1.8	肉類	●とうがんについて・・・かぼちゃやきゅうりと同じウリの仲間で、夏に収穫され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。
	15	金	ご飯	はまちの塩こうじ焼き	わかめスープ ゴーヤチャンプルー		はまち ぶたにく やきとうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ ゴーヤ もやし	ごはん じゃがいも さとう	ごまあぶら	609	25.3	19.2	295	2.9	雑穀類	●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、胃の働きをよくしたり、肝臓の働きを助けたりする効果があります。
	19	火	ご飯	食育の日「リオデジャネイロオリンピック応援献立」 パステウ (ミートパイ)	カンジャ(鶏雑炊) フェジョン (豆の煮込み)	コーヒー プリン	ぶたにく たまご とりく ウィンナー だいす てぼうまめ せんときまめ えだまめ	ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ にんにく	ごはん ごむぎこ おおむぎ さとう コーヒープリン	あぶら オリーブあぶら	830	24.3	30.8	299	2.1	魚介類	●食育の日「リオデジャネイロオリンピック応援献立」・・・今年は、ブラジルにあるリオデジャネイロでオリンピックが開催されます。今月の食育の日献立は、ブラジル料理を取り入れました。
	20	水	玄米ご飯	あじのごまだれかけ	豆腐のすまし汁 じゃがいものカレー炒め		あじ みそ とうふ ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう さやいんげん	たまねぎ しいたけ	げんまい ごはん さとう じゃがいも	ごま あぶら	608	26.5	15.9	311	3.1	淡色野菜	●あじについて・・・「味がよい」ことから「あじ」という名前がついたと言われるほど、おいしくて手に入りやすい魚です。脂肪分が少なく、体を作るたんぱく質や、疲れを取るタウリンが多く含まれています。
小学校中止	21	木	ご飯	豚肉のしょうが炒め	夏野菜のみそ汁 きゅうりとおくらの 梅おかか和え		ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	ピーマン かぼちゃ こまつな おくら にんじん	たまねぎ うめ キャベツ しめじ しょうが なす きゅうり だいこん	ごはん さとう しらたまご	あぶら	738	30.0	19.2	419	2.6	海そう類	●豚肉について・・・豚肉には、疲労回復やスタミナアップ効果のあるビタミンB1が多く含まれています。暑さで疲れがたまっていると感じている人は、しっかり食べて、夏バテを予防しましょう。

*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」がご覧いただけます。 *毎月1日(第一営業日)は、給食費の口座振替日です!口座の残高確認はお済みですか?(学校給食協議会事務局)

夏に要注意!

冷たくて甘いおやつ 取りすぎに注意しましょう

暑くなると、体がだるくなったり、食欲が落ちたりして、口当たりの良い甘くて冷たいアイスクリームやジュースを取りすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものを取りすぎると、弱った胃腸に負担がかかります。夏バテの原因になってしまいます。

暑い時こそ、栄養バランスの良い食事ですっきり体力をつけて、元気に夏を乗り切りましょう。

つくってみよう!

キムタクご飯

*食欲増進!
栄養満点!

《材料(4人分)》

- ・ご飯 600g
- ・豚肉ももスライス 40g
- ・はくさいキムチ 35g
- ・たくあん 20g
- ・うすくちしょうゆ 大さじ1/2杯
- ・みりん 小さじ1/2杯
- ・ごま油 小さじ1/2杯

《作り方》

- ①豚肉、キムチ、たくあんは、細切りにする。
- ②熱したフライパンにごま油をひき、豚肉、キムチ、たくあんの順に炒め、うすくちしょうゆ、みりんで調味する。
- ③炊き上がったご飯に、②を混ぜる。

*新じゃがの うま味たっぷり!

じゃがいものカレー炒め

《材料(4人分)》

- ・じゃがいも 200g
- ・たまねぎ 80g
- ・豚肉ももスライス 35g
- ・さやいんげん 20g
- ・にんじん 20g
- ・サラダ油
- ・カレー粉
- ・コンソメ
- ・塩
- ・こしょう

《作り方》

- ①じゃがいもは太めの千切り、たまねぎは薄切り、にんじんは千切り、豚肉は1cm幅に切っておく。
- ②さやいんげんは3cmくらいに切り、さつゆでしておく。
- ③熱したフライパンにサラダ油をひき、豚肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを入れて炒める。
- ④じゃがいもに火が通ったら、調味料とさやいんげんを加える。

長い夏休みです。食生活に気を付け、元気に楽しもう。