

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



すいぶん補給を忘れずに！

智頭町立学校給食センター 担当 白岡



本格的な夏がやってきました。暑くなってくると、食欲が落ち、食べる量が減ってしまったり、食べやすいものばかり食べてしまったりするため、栄養不足になりがちです。夏バテをしないように、栄養バランスの良い食事を心がけ、元気に夏休みを迎えましょう！

七夕

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	食べもののほたらき						栄養価					献立や食品のメッセージ	
							血・筋肉・骨・血をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力のもとにする(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		
3	月	コッペパン		たらのパン粉焼き	洋風トマト肉じゃが ブロッコリーサラダ	アプリコット ジャム	たら ぎゅうにく まぐろ	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ トマト にんじん さやいんげん ブロッコリー	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ あかたまねぎ	コッペパン じゃがいも パンこ さとう アプリコットジャム	オリブあぶら	581 280 700	28.0 28.0 33.6	17.0 17.0 19.3	318 318 340	3.4 3.4 4.2	豆・豆製品	●アプリコットについて・・・アプリコットとは、「杏」のことで、梅やすもに似た夏が旬の果物です。白もちがしなないので、干しあんずやジャム、シロップ煮にして食べられることが多いです。
4	火	ご飯		ピピンバ	わかめスープ ほうれんそうのナムル		ぎゅうにく ぶたにく とうふ ウィンナー	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ほうれんそう チンゲンサイ	たけのこ キムチ にんにく しょうが たまねぎ きゅうり もやし えのきたけ	ごはん さとう ごまあぶら ごま	ごまあぶら ごま	590 740	25.4 30.2	19.3 21.8	365 393	3.3 4.0	魚介類	●わかめについて・・・給食の汁物に入っているわかめは、鳥取市酒ノ津でとれた生わかめです。旬の時期である春にとれたわかめを冷凍保存して、1年中食べられるように加工されています。
5	水	ご飯		もずく入りかき揚げ	夏野菜のみそ汁 ゴーヤチャンプルー		ちくわ みそ あぶらあげ ぶたにく たまご やきとうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん かぼちゃ ねぎ	たまねぎ えだまめ なす ゴーヤ キャベツ	ごはん こめこ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	680 850	22.3 26.5	21.9 25.1	340 364	2.4 2.9	果物	●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。
6	木	枝豆ご飯		さけの星チーズ焼き	七夕汁 おくらの梅おかか和え	七夕ゼリー	さけ さかなそうめん かつおぶし	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ チーズ	パセリ トマト にんじん おくら	えだまめ たまねぎ しめじ きゅうり だいこん うめ	ごはん さとう ふ ゼリー	あぶら	600 746	28.0 33.7	13.4 14.8	413 452	2.7 3.3	種実類	●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。今日の給食には、天の川や星空をイメージした食べ物を取り入れました。
7	金	ご飯		若鶏肉の らっきょうソースかけ	とうがんのスープ じゃがいもの カレー炒め		とりにく えびだんご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン	らっきょう とうがん しいたけ たまねぎ	ごはん さとう でんぶ こむぎこ じゃがいも	あぶら	693 -	23.2 -	24.5 -	278 -	2.2 -	豆・豆製品	●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、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。
10	月	米粉パン		デミグラスソース ハンバーグ	コーンポタージュ 野菜サラダ	すいか	とりにく ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ スイートコーン キャベツ きゅうり すいか	こめこパン さとう じゃがいも	ごま	588 717	24.4 30.2	21.9 26.6	382 430	3.1 3.9	緑黄色野菜	☆☆☆ 7月7日中学生作成献立 ☆☆☆ 職場体験に来てくれた中学生が、4人で相談しながら一生けん命考えてくれた献立です。「小中学生みんなが好きな献立にしました。」とのこと。
11	火	ご飯		あごの南蛮漬け	はるさめの中華スープ マーボーなす		あご なると ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	あかピーマン ピーマン にんじん いら アスパラガス	たまねぎ キャベツ しめじ なす にんにく しょうが	ごはん さとう こむぎこ でんぶ はるさめ	あぶら ごまあぶら	626 753	27.6 30.5	17.5 18.4	279 288	2.3 2.7	小魚	●あごについて・・・鳥取県や島根県などの山陰地方では、とびうおのことを「あご」と呼びます。旬の時期はそのまま食べますが、あご竹輪や煮干しなどの加工品として1年中おいしく食べられます。
12	水	キムタク ご飯		鉄板たまご焼き	ゆばのすまし汁 たことわかめの酢の物		ぶたにく さかなソーセージ とうふ ゆば たまご たこ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ ほししいたけ	キムチ たくあん えのきたけ えだまめ たまねぎ きゅうり	ごはん さとう	ごまあぶら ごま	585 732	25.9 30.7	17.0 19.1	341 366	3.3 3.9	いも類	●キムタクご飯について・・・キムチとたくあん、豚肉を炒めた具を白いご飯に混ぜて作ります。ほうれんそうやにんじんなどを入れてもおいしいです。長野県の学校給食で出され、人気になりました。

※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)