

智頭町立学校給食センター

O Y YO OK Y OK YO OY O Y YO OK YO OX OX YO OY O Y YO OK YO OX YO OY O Y YO OK YO OY OX YO OX YO OX YO OX

	ř.	toles 主食	************** 牛乳	Lossy ± X	e de	その他	食べもののはたらき						204500 荣養価					8 2	24
Ē							直・筋肉・青・曲をつくる(酢)		体の調子を整える(棒)		競や力のもとになる(貴)		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カルシウム 塩分		献立や食品のメッセージ
							第1群	第2件	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	m g	g	'nζτ	~ 1
		玄米ご飯		はちみつ廃り焼き チキン	夏野菜のドライカレー		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	げんまい ごはん	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校		●なすについて・・・今日のドライカレーには、智頭 町内で作られた干両なすをたっぷり入れました。紫色 の皮には、目の働きを良くする「アントシアニン」と
2	木						ぶたにく		ピーマン	たまねぎ	はちみつ		820	32.6	25.9	300	2.0	光 で	
					フルーツ占法		だいず		トムト	にんにく	ナタデココ		かがっこう中学校	5ゅうがっこう 中学校	かがっこう中学校	かがっこう	5ゅうがっこう 中学校	類。	
										なす みかん	ゼリー だんご								いう色素が含まれています。
		ご飯		あじの香味 ソースかけ	豆腐のみそ汁		あじ	ぎゅうにゅう	にんじん	しろねぎ	ごはん さとう	あぶら							● ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・
	_						とうふ みそ	ちりめんじゃこ	ねぎ	しょうが もやし	でんぷん	ごま	647	27.7	21.0	344	2.7		□ 日長とつからレについて・・・ 馬取県東部で広く末 培されていて、智頭町でも多く作られています。ピー
4	金				背景とうがらしの じゃこ炒め		あぶらあげ		あまながとうがらし	だいこん	こむぎこ							物 。	マンの仲間ですが、その名の通り、甘みがあり、細長
							ちくわ			きゃべつ	さといも		810	33.2	24.0	368	3.2		い形をしています。今が筍の夏野菜です。
		ご飯		ながいもの カレー酢豚	アスパラガスのスープ		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ごはん	あぶら							とっとりけんちゅうぶ さきゅうち た い
									ピーマン	エリンギ		ごまあぶら	708	262	237	325	27		●ながいもについて・・・鳥取県中部の砂丘地帯では、ながいもの栽培が盛んです。いも鎖ではめずらしく生で食べることもできますが、火を通すとホクホクとした食蔵が楽しめます。
8	火				キャベツのひじき和え							2000.0.5	, , ,			020			
							NICH BIBC			1 1 1								菜	
								# zr z		1.124 134			_		 	+			
				さばのビリ辛焼き	なすと強揚げのみそ并 かぼちゃのそぼろ煮			さゆうにゆう					070						●かぼちゃについて・・・肌を丈夫にしてくれるカロテンを多く含むため、白焼けをして弱った肌を守るためにピッタリの复野菜です。かぜを予防する働きもあるので、夏かぜ予防にも役立ちます。
9	水								いほりゃ		625		6/3	31.1	21.5	319 2	2.4	, _ ĕ	
																		21102	
		☆食育の日「	世界陸上応援献立inイギリス」☆		フコッチプロフ		ベーコン	ぎゅうにゅう										豆蕊	★☆★ 世界陸上応援献立 in イギリス ★☆★
20	木	ライ葉パン	4	シェパーズパイ園 コロッケ	7277707	ぶどうの	とりにく		にんじん	だいこん きゅうり	じゃがいも むぎ	マヨネーズ	674	19.4	31.6	402	2.9	□ □ □	8月4日~13日の期間中、2017年世界陸上競技選
	•••	フィをハフ			コロネーション チキンサラダ	フール			チンゲンサイ	キャベツ レモン	パンこ さとう							N	手権大会がイギリス・ロンドンで開催されます。イギ
										ほしぶどう	ぶどうのフール		763	22.1	34.1	414	3.5	60 %	リスの料理を食べて、世界陸上を応援しましょう!
	13 14 18	13 木 14 金 18 火	13 木 安栄ご飯 14 金 ご飯 18 火 ご飯 19 水 ご飯	13 木 安架ご飯 14 金 ご飯 18 火 ご飯 19 水 ご飯 ☆食育の日「世界陸	13 木 玄栄ご飯 はちみつ照り焼き チキン 14 金 ご飯 あじの香味 ソースかけ 18 火 ご飯 ながいものカレー酢豚 19 水 ご飯 さばのピリ辛焼き ☆食育の日「世界陸上応援献立inイギリス」☆ シェパーズパイ風	13 本 玄栄ご飯 はちみつ照り焼き チキン フルーツ白玉 フルーツ白玉 フルーツ白玉 豆腐のみそ汁 甘長とうがらしの しゃこ炒め アスパラガスのスープ キャベツのひじき和え 本で、ツのひじき和え なすと油揚げのみそ汁 かぼちゃのそぼろ煮 ☆食育の日「世界陸上応援献立inイギリス」☆ フロッケ フロネーション	13 木 玄菜ご飯 はちみつ照り焼き チキン フルーツ白玉 フルーツ白玉 豆腐のみそ汁 甘長とうがらしの しゃご炒め アスパラガスのスープ キャベツのひじき和え 本で、ツのひじき和え 本で、カロー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	13 木 玄栄ご飯 はちみつ際り焼き チキン フルーツ白玉 とりにく ぶたにく だいす コルーツ白玉 をりたく ぶたにく だいす をしの香味 ソースかけ 甘蔓とうがらしの じゃこ炒め ちくわ ぶたにく かにかまぼこ マスパラガスのスープ キャベツのひじき和え なすと油揚げのみそ汁 かぼちゃのそぼろ煮 がぼちゃのそぼろ煮 がぼちゃのそぼろ煮 がぼちゃのそぼろ煮 カぶらあげ ぎゅうにく ぶたにく みそ マイコン シェパーズパイ属 コロッケ コロネーション ぶどうの フール とりにく カーコンとりにく カーコンタケ コロネーション コロネーション コロネーション このにく かたいきゅう マール スコッチプロス コロネーション コロネーション カボとうの フール ちゅうにく かた カーコンとりにく カーコースパイ属 コロッケ コロネーション カーカー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー	#1	13 本 玄米ご飯 本本 本本 本本 本本 本本 本本 本本	主食 年乳 主薬 上菜 上菜 上菜 上菜	13 本 玄栄亡酸 大変栄亡酸 大変栄亡酸 大変栄亡酸 大変栄亡酸 大変栄亡酸 大変栄力を含まる (報) 大変・	13 本 文字 14 本	13 本 文字 本典 本典 本典 本典 本の 本の 本の 本の	13 本 安米 に酸 14 本	13 本 女子 女子 女子 女子 女子 女子 女子	13 本 玄東 本東 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東	注象 注象 注象 注象 注象 注象 注象 注象	13 本 文字 14 本 文字 15 x x x x x x x x x x x x x x x x x x

※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(第一党業日)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)

夏が旬の食べ物を食べよう!

复は、太陽の意みをいっぱい浴びたおいしい复野菜や果物 が豊富です。筍の食べ物は他の時期に比べて栄養価も高くな りますので、ぜひ、毎日の食事に取り入れましょう。



作ってみよう!

≪材料 (4人分) ≫

・ **若鶏肉もも皮付き**50g・・4切れ ・ らっきょう・・・中3粒

・蓋 ・・・・・・・・・ 小さじ1杯 ・こいくちしょうゆ

・片栗粉 ・・・・・・大さじ2杯 ・・・大さじ1/2杯 ・小麦粉 ・・・・・・・ 失さじ1杯 ・みりん ・・・・小さじ1粽

· 揚げ油 · · · · 滴量 ・旅 ・・・・・・小さじ4杯

≪作り荒≫

- ① 若鶏肉に塩と酒で下味を付け、片栗粉と小麦粉の混合粉を付けて 180度の油で揚げる。
- ② らっきょうは細かく刻み、三温糖、こいくちしょうゆ、みりん、 がと一緒に鍋に入れて一煮立ちさせ、ソースを作る。
- ③ ①に②をかける。

コロネーションチキンサラダ

《材料 (4人分) ≫

・塩 ・・・・・・・**ル**々 ・難ささみ ・・・・40g ・きゅうり ・・・**申**1/2本 ・こしょう ・・・・・ 少々

・カレー粉・・・・・少々 ・キャベツ ・・・節1/8個

・レモン製汁・・・・小さじ1杯 ・にんじん ・・・1/10苯

・レーズン ・・・・・5g ・マヨネーズ ・・・大さじ3杯 ネーズを使用しています。

≪作り方≫

- ① きゅうりは輪切り、キャベツはざく切り、にんじんは干切りにし、 さっとゆでて冷ます。
- ② ささみは、加熱して細かくほぐす。
- ③ マヨネーズ、塩、こしょう、カレー粉、レモン果汁を混ぜ合わせる。
- ④ ①と②、レーズンを合わせ、③を加えて抑える。

くに長 過・気・い ごを夏 しっぱ まけみ 元がす 気。

