



日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べものばらつき						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)			
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群		
11	木	麦ご飯		はまちのピリ辛焼き	とうがんのすまし汁 じゃがいものそぼろ煮	はまち いか ぶたにく さかなすりみ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ えだまめ	しょうが とうがん ほししいたけ たまねぎ	ごはん むぎ さとう じゃがいも		海そう類	●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、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。	
12	金	カリカリ梅ご飯		若鶏肉のらっきょうソースがけ	にらと春雨のスープ ナムル	とりにく ポークハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら こまつな	うめ もやし らっきょう たまねぎ しめじ きくらげ	ごはん でんぶん こめこ さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	果物	●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。	
16	火	ご飯		豚肉のしょうが焼き	豆腐のすまし汁 甘長とうがらしのじゃこ炒め	とうふ ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ねぎ あまがとうがらし	しょうが えのきたけ キャベツ もやし	ごはん さとう	ごま あぶら	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。	
													17	水
18	木	☆食育の日&ワクワくちづ中学生作成献立☆ 麦ご飯		ピビンバ	たまごスープ 中華サラダ	シークワ サータルト	ぎゅうにく ぶたにく なると たまご チキンハム	ぎゅうにゅう もずく かんてん	にんじん ほうれんそう ねぎ レタス しめじ	たけのこ きくらげ はくさいキムチ にんにく もやし しょうが	ごはん むぎ タルト さとう あかたまねぎ	ごまあぶら ドレッシング	豆・豆製品	★★★ワクワくちづ中学生作成献立★★★ 職場体験に来てくれた2年小坂春花さん・谷村美咲さんが考えた献立です。ポイントは、暑い夏にも食べやすいようにご飯にぴったりなピビンバにしたところです。

※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。

※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)

夏の旬の食べ物を食べよう!

夏は、太陽の恵みをいっぱい浴びたおいしい夏野菜や果物が豊富です。旬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。



つくってみよう!

若鶏肉のらっきょうソースがけ *7/12登場!

＜材料(4人分)＞

- ・若鶏肉もちも皮付き50g・・・4切れ
- ・塩 ……………少々
- ・酒 ……………小さじ1杯
- ・片栗粉 ……………大さじ2杯
- ・小麦粉 ……………大さじ1杯
- ・揚げ油 ……………適量
- ・らっきょう・・・中3粒
- ・三温糖 ……小さじ2杯
- ・こいくちしょうゆ ……大さじ1/2杯
- ・みりん ……小さじ1杯
- ・水 ……………小さじ4杯

＜作り方＞

- 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、水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。

☆☆☆おしらせ☆☆☆

八頭郡給食会では、今年度も「地元の食材たっぷり!我が家の自慢料理～お家の味を給食に～」と題して、料理レシピを募集します。大賞に選ばれた料理は、実際に八頭郡内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。

たくさんのご応募をお待ちしています!!

