



食事の前は、きれいに手をあらおう！

智頭町立学校給食センター 担当 白南



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(糖)		体の調子を整える(糖)		腸や力のもとにする(質)		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	月	いちご うずまきパン		照り焼きチキン	しゃんしゃんスープ	しゃんしゃん ゼリー	とりく なると	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	いちごずまきパン	あぶら	680	25.3	23.7	283	3.5	小魚	●しゃんしゃん献立について・・・鳥取県東部の因幡地方に古くから伝わる幸福を願う「鳥取しゃんしゃん祭り」にちなんで献立です。くるくる回る幸に見立てた、うずまきパンやなると、ゼリーをつけました。
14	火	ご飯		あごのかば焼き	とうがのみそ汁		あご あつあげ とりく みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	とうが しめじ	ごはん こむぎこ でんぶ	あぶら	608	28.8	16.3	328	2.1	種子類	●とうがについて・・・漢字では「冬の瓜」と書きますが、夏が旬の野菜です。きゅうりと同じウリ科の野菜で、冬まで保存できることから「冬瓜」と名付けられました。
15	水	ご飯		ピピンバ	豆腐のスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ はくさい	ごはん さとう	ごまあぶら ごま	561	23.8	15.8	359	2.5	いも類	●ピピンバについて・・・日本でもよく知られるようになった韓国料理の一つです。肉や野菜がご飯と一緒にたくさん食べられ、栄養満点です。ご飯に混ぜて食べましょう。
16	木	ご飯		さばのごまだれかけ	そうめん汁		さば みそ ちくわ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ねぎ あまなご	たまねぎ ほししいたけ	ごはん さとう でんぶ	ごま あぶら	606	26.9	15.6	280	3.7	海藻類	●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ます。ピーマンの仲間ですが、その名の通り、苦味がなくて甘く、細長い形をしています。煮ても焼いても極めておいしい、旬の夏野菜です。
17	金	食育の日献立 発芽玄米 ご飯		あじミンチカツ	夏野菜と大豆の カレーシチュー		あじ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	かぼちゃ トマト	たまねぎ なす にんにく	けんまい パンこ こむぎこ	あぶら	775	24.4	25.6	358	2.8	きのこ類	●あじミンチカツについて・・・鳥取県境港で水揚げされたあじのすり身を使ったミンチカツです。肉とはまた違った味わいで、魚が苦手な人でもおいしく食べられます。
21	火	ご飯		はたはたの両塗揚げ	かぼちゃのみそ汁	味付けのり	はたはた あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	あかピーマン ピーマン	たまねぎ えのきたけ キャベツ	ごはん こむぎこ でんぶ	あぶら ごま	632	22.9	19.4	334	2.9	肉類	●モロヘイヤについて・・・エジプト生まれの緑黄色野菜です。古代エジプトの王様が病気が治ったとき、モロヘイヤのスープを飲んで病気が治ったという言い伝えから「王様の野菜」とも呼ばれます。

\*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。 \*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)

### 夏にとりたい食べ物は？

夏は予防や疲労回復には、豚肉や納豆などのビタミンB1を多く含む食品と、にんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品を一緒にとると効果的です。食欲がない時は、食べやすい豆腐料理や卵料理を選びましょう。暑い時期は食欲が落ち、めん類などの炭水化物が中心の食事になりがちですが、夏は予防の食品を意識して取りながら、バランスの良い食事を心がけましょう。



学校給食の  
人気メニューを  
作ってみよう！

### スタミナ納豆

＜材料(4人分)＞

- 豚ひき肉 120g
- にんにく 少々
- ねぎ 40g
- ひきわり納豆 80g(2P)
- こいくちしょうゆ 大さじ1杯
- 砂糖 小さじ1杯
- 酒 小さじ1杯
- ごま油 小さじ1/2杯

＜作り方＞

- ① にんにくはみじん切り、ねぎは小口切りにする。
- ② 熱したフライパンにごま油をひき、にんにく、豚ひき肉を入れて炒める。
- ③ ②に調味料を入れ、ねぎを加えてサッと炒める。
- ④ ③にひきわり納豆を加えて混ぜ合わせる。



### かぼちゃのミートソース焼き

＜材料(4人分)＞

- かぼちゃ 160g
- 豚ひき肉 40g
- にんにく 少々
- たまねぎ 20g
- とろけるチーズ 32g
- サラダ油 小さじ1/2杯
- トマトピューレ 小さじ4杯
- トマトケチャップ 小さじ4杯
- ウスターソース 小さじ1杯
- 砂糖 小さじ1杯
- コンソメスープの素 少々

＜作り方＞

- ① かぼちゃは一口大に切り、レンジで加熱する。
- ② たまねぎ、にんにくはみじんぎりにする。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油をひき、にんにく、たまねぎ、豚ひき肉を入れて炒め、調味料を入れて煮る。
- ④ ①を耐熱容器に入れ、③とチーズをかけてオーブンで焼く。



一日三回の食事を決まると、体調がよくなるよ！

