

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

智頭町立学校給食センター
担当 花木



梅雨が明け、いよいよ夏本番です。

暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなります。冷たい麺のみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランス良く食べて、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。



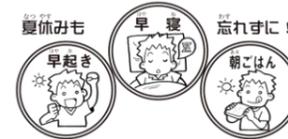
七夕は、中国の古い伝説から来ていると言われています。七夕には、五色の短冊に願い事を書いて笹に飾ります。夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりする季節の行事です。



お知らせ	日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べもののはたらき						栄養価					家庭にとってほしい食品	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)		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		
	1	火	大山の恵み コッペパン		ドライカレー	野菜スープ らっきょうサラダ		ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ グリーンピース しめじ きゅうり だいこん コーン らっきょう キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら カレールウ	小学校 624	小学校 23.7	小学校 23	小学校 307	小学校 2.9	海 そう 類	●らっきょうについて・・・「砂丘の宝石」とも呼ばれている「砂丘らっきょう」は、色の白さと、シャキシャキとした食感が特徴です。らっきょうには、血液の流れを良くしたり、疲れた体を回復したりする効果があります。
	2	水	★日本全国イッテQ食～三重県～★ ご飯		とんてき	盆汁 のり和え	レモン マフィン	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	かぼちゃ にんじん こまつな キャベツ	にんにく なす ごぼう いんげん もやし	こめ こむぎこ さとう レモンマフィン	あぶら ごま	632	23.2	16	385	2.3	い も 類	日本全国 イッテ 給食 Q! 今月は・・・ みえけん 三重県
	3	木	ご飯		はまちのピリ辛焼き	キムチ肉じゃが きゅうりの青じそ和え		はまち ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ はくさい キムチ きゅうり	こめ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	600	26	17.0	300	2.5	緑 黄色 野菜	三重県四日市市の【とんてき】は、スタミナ料理として親しまれている料理です。盆汁は、お盆の時に食べるなすやかぼちゃなどの夏野菜を使った郷土料理です。具材の種類や量が多いのが盆汁の特徴になっています。
	4	金	ご飯		鶏肉のから揚げ	トマトスープ マセドアンサラダ		とりにく ウインナー だいち	ぎゅうにゅう	トマト にんじん あかパプリカ	しょうが えだまめ しめじ たまねぎ レタス きゅうり だいこん コーン	こめ こむぎこ じゃがいも でんぶ さとう	あぶら	617	22.4	24.0	266	1.9	乳 製 品	●マセドアンサラダについて・・・「マセドアン」とは、フランス語で、さいの目切りや角切りのことを言います。野菜の切り方が違くと、料理が変わって見えますね。色とりどりの野菜サラダを味わいましょう。
	7	月	☆ワクワクちづ中学生作成献立☆ 星空舞 ちらし寿司		☆★七夕献立☆★ 星のハンバーグ	おくらそうめん ポテトサラダ	七夕 ゼリー	たまご ハンバーグ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん おくら	たまねぎ なす きゅうり コーン	こめ さとう じゃがいも でんぶ そうめん たなばたゼリー	1しよくマヨネーズ	621	21	17.5	310	2.3	海 そう 類	☆☆★ ワクワクちづ中学生作成献立 ☆☆☆ 5月に実施された職場体験学習で、中学校2年生の生徒さんが考えた【七夕行事食】の献立です。星空舞を使ったちらし寿司、のどごしのよいそうめんを使ったおくらそうめんです。キラキラしていて食欲をそそりますね。
	8	火	大山の恵み コッペパン		照り焼きチキン	かぼちゃのスープ 富沢きくらげ入りソテー		とりにく ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ブロッコリー ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ しめじ キャベツ とみざわきくらげ	パン シチュールウ さとう	あぶら	643	29.1	24.8	328	2.9	小 魚	●星空舞について・・・7日、9日は、鳥取県で誕生した新品種米「星空舞」を使っています。星のように輝くお米「星空舞」は、ツヤが際立ち甘みが強く、粒がしっかりと跳ね返るような食感が特徴です。
	9	水	星空舞ご飯		肉団子と夏野菜の あんかけ	厚揚げのみそ汁 はるさめの酢の物		にくだんご あつあげ みそ チキンハム	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ ほしごらまい さとう きゅうり もやし じゃがいも でんぶ はるさめ	あぶら ごまあぶら	636	23.3	21.1	472	2.3	種 実 類	●熱中症の予防対策として・・・35度以上に気温が上がり、家の中でも熱中症を予防するために、こまめな水分補給が大切です。給食の汁物や使用している野菜を食べることは、水分補給につながります。しっかり食べましょう。	
	14	月	ご飯		カレイのから揚げ	みそけんちん汁 こまつなのごま和え		かれい とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ ごぼう キャベツ もやし コーン	こめ さといも さとう	あぶら ごま	589	25.7	18.3	481	1.9	果 物 類	☆☆★ きゅうメールについて ☆☆☆ 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。右のQRコードからもお入りいただけます。

↑ 星空舞週間 ↓





お知らせ	日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べもののはたらき						栄養価					家庭でとってほしい食品	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)		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分		
								第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	mg	g			
	15	火	大山の恵み コッペパン		オープンオムレツ	コンソメスープ 海そうサラダ	(小学校) すいか	たまご さかなソーセージ ウィンナー	ぎゅうにゅう かいそう チーズ	かぼちゃ ほうれんそう チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ (小) すいか	パン さとう じゃがいも こんにゃく		小学校 590	小学校 24.1	小学校 18.6	小学校 424	小学校 2.9	豆・豆製品	●夏野菜を食べましょう・・・夏野菜にはビタミンやミネラルが豊富に含まれています。また水分補給にも役立ちます。毎日の食事に積極的に取り入れましょう。
	16	水	ご飯		さばの塩こうじ焼き	ほうれん草のすまし汁 夏野菜と鶏肉のみそ炒め		さば とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん ピーマン	たまねぎ まいたけ しょうが なす たまねぎ たけのこ	こめ しおこうじ さとう	ごまあぶら	600	26.2	19.4	263	2	いも類	夏バテ対策にオススメの食べ物 夏の強い野菜: ねぎ, にんにく, たまねぎ すっぱい食べ物: かんきつ類, すずり ネバネバ野菜: オクラ, モロヘイヤ 夏の旬の野菜・果物: やまのいも(やまいも), 西瓜, トマト, 茄子
小学校給食最終日	17	木	麦ご飯		ビビンバ	もずくスープ にんじんしりしり	アイスバー	ぶたにく とうふ かまぼこ まぐろのあぶらづけ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ あかパプリカ	たまねぎ ぜんまい はくさいキムチ えのきたけ もやし	こめ さとう ぶどうパー	ごまあぶら	590	26.2	16.7	303	2.5	果物類	
	18	金	かみかみ献立 ご飯		じゃがいものピリ辛炒め	なすのみそ汁 いかのマリネ	(中学校) すいか	ぶたにく みそ あつあげ いか	ぎゅうにゅう もずく	にんじん にら ねぎ かぼちゃ ピーマン あかパプリカ	たまねぎ にんにく しょうが なす しめじ キャベツ (中) すいか	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら オリーブゆ	-	-	-	-	-	小魚	●なすについて・・・今日は、智頭町内で作られた千両なすをたっぷり使ったみそ汁です。なすの紫色の皮には、目の健康に役立つと言われる「アントシアニン」という色素が含まれています。
	22	火	ご飯		手ごねシュウマイ	スーミータン 夏野菜のチャプチェ		ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	チンゲンサイ にんじん あかパプリカ ピーマン	しょうが ほしいたけ たまねぎ コーン えのきたけ キャベツ エリンギ	こめ さとう しゅうまいのかわ じゃがいもでんぶ はるさめ	ごまあぶら	774	27.2	20.1	301	1.7	豆・豆製品	●お手伝いのすすめ・・・休み中は家に居る時間が長くなります。お家の人と相談して、食事のお手伝いや料理に挑戦してみよう！
中学校給食最終日	23	水	ご飯		スタミナ納豆	きのこのみそ汁 肉入りきんぴら	手巻き のり	とりにく ぶたにく なっとう かまぼこ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	ねぎ にんじん ピーマン	にんにく しょうが えのきたけ しめじ	こめ さとう	ごまあぶら	820	36	26.2	439	2.1	いも類	おはしや料理をならべる ごはんをよそう 料理を盛りつける

※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。

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

- 1 朝ごはんを欠かさず食べる
- 2 こまめに水分補給をする
- 3 おやつのとりに方に気をつける
- 4 「カルシウム」を意識してとる

夜ふかしせず、早ね・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日食べましょう。



コップ1ばい(100ml)の水分を、のどがかわいたと感じる前に飲みましょう。



冷たいものをとりすぎないようにたべましょう。



給食のない日は、カルシウムは不足しがちです。食事やおやつで取り入れてください。



我が家の自慢料理 大募集!

今年度も「地域の食材たっぷり! 我が家の自慢料理」を募集します!

大賞に選ばれた料理は、実際に八頭郡全ての小中学校で学校給食として提供します。参加賞もありますよ

たくさんのご応募を、お待ちしております!!

