


# 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



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	水	ごはん		ポークアドボ	シニガンスープ マカロニサラダ (1食マヨネーズ)	バナナの ケーキ	ぶたにく ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	いんげん にんじん きゅうり キャベツ	たまねぎ にんにく しょうが なす だいこん	こめ さといも じゃがいもてんぷん さとう	あぶら たまごめきマヨネーズ	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	641 750	24.3 28.4	21.0 22.7	298 312	1.7 1.9	海 そう 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。 
	2	木	ごはん		タラのマヨ焼き	じゃがいものみそ汁 切干大根のごま酢和え		たら みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ねぎ パセリ	たまねぎ えのきたけ きりぼしだいこん さとう きゅうり	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら たまごめきマヨネーズ	617 728	25.0 28.8	18.0 19.7	396 434	2.2 2.7	乳 製 品	●じゃがいもについて…じゃがいもは、いもの中でも、ビタ ミンCが豊富です。新じゃがいもは、通常のじゃがいもの4 倍のビタミンCが含まれています。加熱しても壊れにくいの で、おいしく食べましょう。					
	3	金	ごはん		あごの南蛮漬け	ほうれんそうのみそ汁 なすの炒め煮		とびうお ぶたにく かまぼこ とうふ みそ	ぎゅうにゅう けずりぶし わかめ	ほうれんそう にんじん きパブリカ あかパブリカ	たまねぎ なす いんげん ピーマン	こめ さとう じゃがいもてんぷん	あぶら	547 663	24.1 31.8	12.0 13.7	377 414	2.1 2.3	い も	●なすについて・・・今日は、智頭町内で作られた千両なす をたっぷり使った炒め物です。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。 					
↑ 星空舞週間 ↓	6	月	星空舞ごはん		五目厚焼玉子	トマト肉じゃが くきわかめの酢の物		たまご ぶたにく とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	トマト にんじん	たまねぎ ズッキーニ もやし	こめ じゃがいも さとう はるさめ	あぶら	614 714	23.6 26.2	13.6 14.3	281 289	2.7 3.0	淡 色 野 菜	●星空舞について・・・6日、8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、粒がしっかりとっていて 跳ね返るような食感が特徴です。					
	7	火	大山の恵み 丸形パン		星のコロッケ	星空そうめんスープ 星空サラダ	キラキラ もち	かまぼこ チキンハム	ぎゅうにゅう もずく	にんじん おくら	たまねぎ きゅうり キャベツ ズッキーニ	パン そうめん じゃがいも こめこマカロニ キラキラもち	あぶら ドレッシング	731 838	21.9 25.3	24.0 26.4	479 495	3.2 3.8	豆 ・ 豆 製 品	●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。 					
	8	水	星空舞ごはん		いわしの レモンカボス煮	夏野菜のみそ汁 にらと豚肉の炒め物		いわし あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ かぼちゃ にら	レモン かぼす なす たまねぎ もやし キャベツ きくらげ	こめ さとう	あぶら	576 663	25.0 27.5	15.4 16.4	457 485	1.8 1.9	種 実 類	●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。 					
	13	月	ごはん		砂丘らっきょうの ピリ辛そば	厚揚げのみそ汁 千草和え		ぶたにく あつあげ たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな らっきょう	たまねぎ しょうが キャベツ もやし	こめ じゃがいも さとう	ごま あぶら	588 703	22.4 26.0	17.1 19.5	416 459	1.9 2.2	果 物 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。					
	14	火	大山の恵み コッペパン		ウインナー	夏野菜のポークビーンズ コーンサラダ	(小学校) すいか 	ウインナー ぶたにく だいず レンズマメ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ (小) すいか	なす たまねぎ ズッキーニ きくらげ にんにく キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも さとう	ドレッシング	701 818	27.7 33.8	26.5 32.2	314 332	3.2 3.8	小 魚	●すいかについて・・・全体の90%以上が水分で、体温を下 げる働きのあるカリウムが豊富な果物です。 暑い夏の水分補給に最適な果物です。					



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1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	mg	g		
	15	水	ご飯		カレーから揚げ	まいたけと麩のすまし汁 きりざい	和梨ゼリー	とりにく なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな のざわな	しょうが まいたけ たまねぎ きゅうり	こめ ふ じゃがいもでんぶ ゼリー	あぶら ごま	小学校 677 中学校 798	小学校 25.9 中学校 30.4	小学校 20.6 中学校 23.3	小学校 371 中学校 391	小学校 1.6 中学校 1.9	豆・豆製品	<p>日本全国 イッテ給食!</p> <p>今月は… 新潟県</p>
	16	木	ご飯		鹿肉の そばろあんかけ	あじのつみれ汁 三色和え		しかにく あじ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな コーン	たまねぎ もやし しょうが にんにく えだまめ ごぼう ほししいたけ	こめ さとう じゃがいもでんぶ	あぶら ごまあぶら	603 728	28.9 33.9	15.1 17.0	466 521	2.6 3.0	いも類	<p>日本各地の郷土料理や特産品を紹介する「日本全国イッテQ食」です。今月は「新潟県」です。特産品は、米・きのこ・梨があります。</p>
	17	金	ご飯		あじの 香草パン粉焼き	かぼちゃのスープ ゴーヤーチャンプルー		あじ ポークウィンナー やきぶた たまお やきとうふ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ブロッコリー にんじん ゴーヤー	たまねぎ しめじたけ もやし	こめ パンこ さとう	あぶら	567 678	25.8 28.2	13.6 14.6	322 337	2.0 2.2	果物類	<p>●ゴーヤーについて・・・ゴーヤーは、ウリの仲間です。独特の苦みを持つ夏野菜です。トマトの5倍あるビタミンCを多く含むので、疲れ気味な時に元気になるパワーを持っています。</p>
	21	火	ナン		夏野菜の ドライカレー	わかめスープ コールスローサラダ	(中学校) すいか	ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ なす にんにく きくらげ もやし コーン (中)	ナン キャベツ きゅうり すいか	あぶら ドレッシング	530 692	20.8 25.1	21.5 24.8	289 311	3.6 4.5	豆・豆製品	<p>●すいかについて・・・鳥取県では、すいかの生産が盛んです。たくさん種類があり、中でも大栄すいか・倉吉すいか・とまり美人・琴浦きらりが有名です。</p>
給食最終日	22	水	ご飯		夏野菜の ミートボールがらめ	なすのみそ汁	フルーツミックス	ミートボール あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パイン	たまねぎ たけのこ ほししいたけ なす	こめ さとう じゃがいもでんぶ ゼリー	あぶら	641 783	21.5 25.4	18.8 21.4	455 507	2.0 2.3	乳製品	<p>●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いきましょう!</p>

※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

夜ふかしせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日食べましょう。



#### 2 こまめに水分補給をする

コップ1ばいの水分を、のどがかわいたと感じる前に飲みましょう。



#### 3 おやつのとりに方に気をつける

冷たいものをとりすぎないように食べましょう。



#### 4 「カルシウム」を意識してとる

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「地元の食材たっぷり! 我が家の自慢料理」を募集します!  
大賞に選ばれた料理は、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います!!