

# 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 山本




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が、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もします。



お知らせ	日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べものはたらき						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							
小学校中止	3	月	麦ご飯		チンジャオロースー	スーミータン		ぎゅうにく たまご とりささみ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン カラーピーマン こんにゃく	きくらげ たまねぎ たけのこ しょうが スイートコーン もやし えのきたけ	ごはん むぎ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	小学校 小学校 小学校 中学校 中学校	- - - - -	- - - - -	- - - - -	- - - - -	- - - - -	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コードからお入りいただけます。 ⇒⇒⇒⇒⇒				
	4	火	大山の恵み コッペパン		若鶏肉の レモンソースがけ	えびボールスープ 大豆とチーズのサラダ	すいか 	とりにく えびだんご チーズ ハム だいず	ぎゅうにゅう	パセリ チンゲンサイ レモン	すいか たまねぎ キャベツ しめじ	パン はるさめ さとう	たまごなしマヨネーズ	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -	緑黄色野菜	●新じゃがいもについて・・・給食では今の時期、町内産または県産の新じゃがいもを使用しています。じゃがいもには、加熱しても壊れにくいビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCには、皮膚の健康を保ったり、感染症を予防したりする効果があります。					
-	5	水	ご飯		あじフライ	わかめのみそ汁 なすの オイスターソース炒め		あじ とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	えのきたけ なす たけのこ	ごはん こむぎこ パンこ さとう でんぶん	あぶら	634	25.4	18.8	315	3.6	791	30.1	21.1	333	3.9	果物	●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、なすのオイスターソース炒めです。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。
-	6	木	ご飯		トマト肉じゃが	コーンしゅうまい ひじきのごまネーズ		ぶたにく しろみざかな かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん トマト	たまねぎ しめじ にんにく きゅうり キャベツ スイートコーン	ごはん こむぎこ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ごま たまごなしマヨネーズ	650	20.8	17.0	306	2.3	810	24.6	19.0	323	2.7	豆・豆製品	●星空舞について・・・7日は、鳥取県で誕生した新品種米「星空舞」を使ったちらし寿司を予定しています。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	金	☆☆七夕献立☆☆ 星空舞 ちらし寿司		はたはたのから揚げ	七夕そうめん汁 五色和え	七夕 ゼリー	はたはた たまご チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ おくら スイートコーン	きくらげ たまねぎ ほししいたけ もやし	ごはん ゼリー さとう そうめん やきふ	あぶら ごま	640	24.0	17.8	379	2.9	797	28.4	19.9	411	3.4	海そう類	●七夕献立について・・・七夕は、願い事をするだけでなく、夏の収穫を神様に感謝する日でもあります。給食では、星空や短冊をイメージした七夕そうめん汁、五色和え等を予定しています。
-	10	月	麦ご飯		いかリングフライ	夏野菜カレー らっきょうコールスロー		いか ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト かぼちゃ スイートコーン	キャベツ なす にじっせいきなし らっきょう たまねぎ にんにく しょうが	ごはん むぎ こむぎこ パンこ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら たまごなしマヨネーズ	796	23.4	31.0	286	3.0	984	27.7	35.8	299	3.5	小魚	●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。
-	11	火	ちづ鹿肉献立 大山の恵み コッペパン		ちくわの ツナマヨ焼き	ポトフ ちづ鹿肉とペンネの トマト煮	(小学校) すいか 	ちくわ しかにくミンチ ウインナー まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ えだまめ すいか だいこん セロリ なす しめじ	パン ペンネ じゃがいも さとう	たまごなしマヨネーズ あぶら	632	24.9	26.8	346	3.3	731	28.5	25.8	326	3.9	海そう類	～ちづ鹿肉を使った献立～ ちづ鹿肉のミンチと夏野菜のトマトをたっぷり使いました。セロリと白ワインを加えることで、特有のにおいが抑えられ食べやすくなります。鹿肉は低脂肪・高たんぱくで、成長期に欠かせない鉄分が豊富です。

※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。



しっかり水分補給をしよう!



智頭町立学校給食センター 担当 山本

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		
-	12	水	☆ワクワクちづ中学生作成献立☆ わかめご飯		若鶏肉のから揚げ	なめこそープ ほうれん草のナムル	ぶどうゼリー	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ なめこ やし	ごはん でんぶん	あぶら ごまあぶら	小学校 699	小学校 26.5	小学校 26.8	小学校 346	小学校 2.9	豆・豆製品	★★★ ワクワクちづ中学生作成献立 ★★★ 職場体験に来てくれた2年業狩狒士さんが考えた献立です。献立のポイントは、人気のあるわかめご飯やから揚げを取り入れ、きくらげや野菜等、智頭町産の食材ができるだけ入るように工夫したところです。
中学校中止	13	木	ご飯		スタミナ焼き肉	かぼちゃのみそ汁 キャベツの赤しそ和え		ぎゅうにく ぶたにく みそ ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ にら なす	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	ごはん さとう	あぶら	小学校 631	小学校 27.9	小学校 18.6	小学校 306	小学校 2.3	種実類	日本全国 イッテQ給食! 今月は... おきなわけん 沖縄県 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」!第2弾となる今月は沖縄県を取り上げ、県に伝わる郷土料理や特産品を紹介します。日本の90%以上を沖縄県で生産している「もずく」は、沖縄県のソウルフードである天ぷらの定番の具材でもあります。「沖縄そば」の麺は、そば粉を使わず小麦粉で作ります。かつおや豚肉でとっただし汁に、豚バラ肉やかまぼこをトッピングします。「チャンプルー」は沖縄県の実験料理で、色々な食材を混ぜるといいます。
	14	金	ご飯		いわしのごまみそ焼き	モロヘイヤスープ コーンと枝豆のサラダ		いわし みそ かまぼこ ポークハム	ぎゅうにゅう	にんじん モロヘイヤ エリンギ	たまねぎ きゅうり えだまめ スイートコーン	ごはん さとう じゃがいも	ごま ドレッシング	小学校 618	小学校 27.1	小学校 19.4	小学校 338	小学校 2.5	海そう類	
-	18	火	★日本全国イッテQ食～沖縄県～★ 大山の恵み 小型パン		かみかみ献立 もずくの天ぷら	沖縄そば ゴーヤチャンプルー		ぶたにく とうふ なると やきふた たまご まぐろみずに	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ ゴーヤ にら	もやし たまねぎ にんにく	パン こめこ おきなわそば こむぎこ さとう	あぶら	小学校 658	小学校 27.0	小学校 23.1	小学校 377	小学校 3.3	淡色野菜	●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。
給食最終日	19	水	食育の日献立 ご飯		若鶏肉の梅肉焼き	なすのみそ汁 ブロッコリーの塩こんぶ和え	毎月19日は 食育の日	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ ブロッコリー えのきたけ	キャベツ うめ なす たまねぎ しょうが	ごはん さとう	ごま ごまあぶら	小学校 583	小学校 23.8	小学校 18.2	小学校 308	小学校 2.4	種実類	

※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。

## 熱中症予防 4つのポイント

暑さを避ける

日差しを避ける

水分・塩分補給

体調を整える

参考：文部科学省 中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がり」

## お手伝いをしよう!

休み中は家に居る時間が長くなります。家の人と相談して、食事のお手伝いや料理に挑戦してみましょう!

食器の準備・後片付け

野菜を洗う・皮をむく

ご飯を炊く

料理を盛り付ける

## 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、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(#^.^#) たくさんのご応募を、お待ちしております!!