



なつやさい た 夏野菜を食べよう!

智頭町立学校給食センター 担当 白間

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(赤)		体の調子を整える(緑)		腸や力のもとになる(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	
13	木	玄米ご飯		はちみつ照り焼きチキン	夏野菜のドライカレー フルーツ白玉	とりにく ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	しょうが たまねぎ にんにく なす みかん	げんまい ごはん はちみつ なたでココ ゼリー だんご	あぶら	小学校 小学校 中学校 中学校	小学校 小学校 中学校 中学校	小学校 小学校 中学校 中学校	小学校 小学校 中学校 中学校	小学校 小学校 中学校 中学校	海そう類	●なすについて・・・今日のドライカレーには、智頭町内で作られた千両なすをたっぷり入れました。紫色の皮には、目の働きを良くする「アントシアニン」という色素が含まれています。
14	金	ご飯		あじの香味ソースかけ	豆腐のみそ汁 甘長とうがらしのじゃこ炒め	あじ とうふ みそ あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ねぎ あまながとうがらし	しろねぎ しょうが もやし だいこん きゅうパフ	ごはん さとう でんぶん ごま さといも	あぶら ごま	小学校 小学校 中学校 中学校	小学校 小学校 中学校 中学校	小学校 小学校 中学校 中学校	小学校 小学校 中学校 中学校	果物	●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。	
18	火	ご飯		ながいものカレー酢豚	アスパラガスのスープ キャベツのひじき和え	ぶたにく とりにく かにかまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ピーマン アスパラガス こまつな	たまねぎ エリンギ キャベツ さとう	ごはん ながいも でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	小学校 小学校 中学校 中学校	小学校 小学校 中学校 中学校	小学校 小学校 中学校 中学校	小学校 小学校 中学校 中学校	淡色野菜	●ながいもについて・・・鳥取県中部の砂丘地帯では、ながいもの栽培が盛んです。いも類ではめずらしく生で食べることもできますが、火を通すとホクホクとした食感が楽しめます。	
19	水	ご飯		さばのピリ辛焼き	なすと油揚げのみそ汁 かぼちゃのそぼろ煮	さば あぶらあげ ぎゅうにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	しょうが なす しろねぎ しめじ たまねぎ えだまめ	ごはん さとう		小学校 小学校 中学校 中学校	小学校 小学校 中学校 中学校	小学校 小学校 中学校 中学校	小学校 小学校 中学校 中学校	小魚	●かぼちゃについて・・・肌を丈夫にしてくれるカロテンを多く含むため、日焼けをして弱った肌を守るためにピッタリの夏野菜です。かぜを予防する働きもあるので、夏かせ予防にも役立ちます。	
20	木	ライ麦パン		☆食育の日「世界陸上応援献立inイギリス」☆ シェパースパイ風コロック	スコッチブロス コロネーションチキンサラダ	ベーコン とりにく ぶどうのフル	ぎゅうにゅう	トマト にんじん チンゲンサイ	たまねぎ セロリ だいこん きゅうり キャベツ レモン ほしぶどう	らいむぎパン じゃがいも むぎ パンこ さとう ぶどうのフル	あぶら マヨネーズ	小学校 小学校 中学校 中学校	小学校 小学校 中学校 中学校	小学校 小学校 中学校 中学校	小学校 小学校 中学校 中学校	豆・豆製品	★☆☆ 世界陸上応援献立 in イギリス ★☆☆ 8月4日～13日の期間中、2017年世界陸上競技選手権大会がイギリス・ロンドンで開催されます。イギリスの料理を食べ、世界陸上を応援しましょう!	

※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)

夏が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。

若鶏肉のらっきょうソースかけ

※暑い夏にさっぱりと!

※作ってみよう!

《材料(4人分)》

- 若鶏肉もも皮付き 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》

- 若鶏肉に塩と酒で下味をつけ、片栗粉と小麦粉の混合粉を付けて180度の油で揚げる。
- 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。
- ①に②をかける。

コロネーションチキンサラダ

※カレーの風味が Good!

《材料(4人分)》

- 鶏ささみ・・・40g
- きゅうり・・・中1/2本
- キャベツ・・・中1/8個
- にんじん・・・1/10本
- レーズン・・・5g
- マヨネーズ・・・大さじ3杯
- 塩・・・少々
- こしょう・・・少々
- カレー粉・・・少々
- レモン果汁・・・小さじ1杯

※給食では、調味料のマヨネーズを使用しています。

《作り方》

- きゅうりは輪切り、キャベツはざく切り、にんじんは千切りにし、さっとゆでて冷ます。
- ささみは、加熱して細かくほぐす。
- マヨネーズ、塩、こしょう、カレー粉、レモン果汁を混ぜ合わせる。
- ①と②、レーズンを合わせ、③を加えて和える。

長い夏休みです。食生活に元気に楽しもう。