

# 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 上田

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

七夕は、中国の古い伝説から来ていると言われてます。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。



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)		体力のもとになる(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	ご飯		ごぼう入りメンチカツ	洋風トマト肉じゃが かぼちゃサラダ		ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト かぼちゃ さやいんげん きゅうり	たまねぎ ごぼう しめじ レーズン にんにく	ごはん パンこ じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	778	21.0	27.4	279	2.2	魚介類	●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びっぴり野菜です。かぜを予防するはたらきもあるので、夏かせ予防にも役立ちます。
2	木	キムタクご飯		堺港サーモンの塩こうじ焼き	ゆばのすまし汁 ゴーヤチャンプルー	シークワ サーゼリー	ぎんざけ ぶたにく かつおぶし ゆば やきぶた ゆきどうろ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ	はくさいキムチ だいこん もやし たまねぎ しめじ にがうり	ごはん しおこうじ ゼリー さとう	ごまあぶら	689	30.2	21.3	299	3.2	緑黄色野菜	●ゴーヤ(にがうり)について・・・ビタミンやミネラルが豊富に含まれ、夏バテ解消に効果がある夏野菜です。独特の苦みには、胃の動きをよくしたり、食欲アップの効果があります。	
3	金	麦ご飯		若鶏肉の竜田揚げ	あごのつみれ汁 納豆和え		とびうお まぐろみず とうろ みそ とりにく なっとう	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ	しょうが だいこん ほうれんそう キャベツ	ごはん むぎ でんぶ さとう	あぶら	694	30.8	24.0	301	2.0	海そう類	●あごについて・・・山陰地方では、「とびうお」を「あご」と呼び、初夏を告げる魚として親しまれています。あごは塩焼きやかば焼きの他に、あごちくわやあごだしなどに加工されて食べられています。今日は、あごのミンチを使った、つみれ汁にしました。	
6	月	大山の恵み パインパン		たら のコーン焼き	モロヘイヤスープ 夏野菜のコンソメ煮	メロン	たら みそ かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん パセリ さやいんげん	パイン メロン たまねぎ スイートコーン しめじ なす	ごはん じゃがいも	たまご たまご	586	25.8	23.1	343	3.6	小魚	●メロンについて・・・今日のデザートは、県西部で栽培が盛んな「タカミメロン」という種類のメロンで、さっぱりとした上品な甘み特徴です。鳥取の旬の味覚を味わいましょう。	
7	火	☆☆七夕献立☆☆ あなご ちらし寿司		豆腐ちくわの 梅ごろも揚げ	七夕そうめん汁 夏大根サラダ	七夕 ゼリー	あなご とうろちくわ たまご チキンハム	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ	うめ たまねぎ ほししいたけ きゅうり だいこん	ごはん ゼリー そうめん ゆきふ こむぎこ	あぶら	729	27.6	22.8	359	3.9	緑黄色野菜	●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。七夕そうめん汁には、星空をイメージした食べ物を取り入れました。	
8	水	☆☆☆☆ 星空舞 ご飯		あじの甘酢煮	夏野菜のみそ汁 たことわかめの酢の物		みそ あじ たこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ かぼちゃ ねぎ	しろねぎ なす きゅうり たまねぎ	ごはん さとう	ごま	589	26.6	14.1	599	2.6	いも類	●星空舞週間にについて・・・7日～10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。	
9	木	星空舞 ご飯		若鶏肉の らっきょう ソースがけ	とうがんのすまし汁 じゃがいものそぼろ煮		とりにく いかだんご ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ	らっきょう とうがん えのきたけ たまねぎ	ごはん でんぶ こめこ さとう じゃがいも	あぶら	774	30.2	26.1	303	2.8	海そう類	●とうがんについて・・・かぼちゃやきゅうりと同じウリの仲間、夏に収穫されてから冬まで保存ができるので、「冬瓜」と呼ばれます。体の熱を下げる働きがあるため、暑い夏にはピッタリの食べ物です。	
10	金	星空舞 ご飯		マーボー豆腐	にらとじゃがいものスープ 中華サラダ		とうろ みそ ベーコン ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう かんでん にら	しめじ しろねぎ たまねぎ もやし きくらげ にんにく しょうが	ごはん じゃがいも でんぶ	ごまあぶら ドレッシング	604	24.5	17.8	318	2.5	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て、様々な病気の予防に役立っています。	

☆☆☆☆  
星空舞週間  
☆☆☆☆

※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)



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(畜)		体の調子を整える(糖)		腸や力のもとになる(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	大山の恵み 小型カット パン		かぼちゃ コロッケ	焼きそば チーズサラダ	ミルク アイスバー	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ	パン あぶら	あぶら	710	26.1	26.5	381	3.3	豆・豆製品	●セルフサンドの日・・・今日はセルフサンドの日です。パンに切り目を入れているので、お好みで焼きそばをはさんで「焼きそばパン」にもできます。パンの日は直接パンに触るので、とくに手洗いに気をつけましょう。		
14	火	ご飯		豚肉の しょうが焼き	なすと厚揚げのみそ汁 ひじきの炒り煮		あつあげ ぶたにく みそ だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん なす しょうが たまねぎ えだまめ こんにゃく	ごはん さとう	あぶら	652	27.8	22.0	363	2.8	緑黄色野菜	●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。	
15	水	赤しそご飯		塩さばと たまねぎの煮物	けんちん汁 いんげんのごま和え		さば とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しょうが さいいんげん えのきだけ ごぼう もやし	ごはん さとう さといも	ごま	674	34.5	23.9	308	2.2	海そう類	●しっかり手を洗いましょう・・・食中毒が起こりやすい時期になりました。手には、食中毒を起こす原因となる細菌がたくさん付いています。食事の前やトイレの後など、こまめに手洗いをしましょう。	
16	木	ちづ鹿肉献立 ご飯		ちづ鹿肉の ピピンバ	たまごスープ ナムル		しかにく たまご なるとまき ポークハム	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ほうれんそう ねぎ もやし きゅうり レタス しめじ	ごはん さとう	ごまあぶら ごま	581	23.6	17.6	335	3.0	いも類	～ちづ鹿肉を使った献立～ ちづ鹿肉のミンチを使用したピピンバです。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。	
17	金	食育の日 麦ご飯		あごの南蛮	じゃがいものみそ汁 マーボーなす		とびうお あぶらあげ みそ ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ごまつな にら	なす たまねぎ えのきだけ しょうが レタス しめじ	ごはん むぎ じゃがいも でんぶ さとう	あぶら ごまあぶら	680	29.2	19.9	312	2.9	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マーボーなすです。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。
20	月	小型 米粉パン		えびカツ	カレーうどん キャベツの 梅らっきょう和え		えび さかなずりみ ぎゅうにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ きゅうり	キャベツ うめ らっきょう たまねぎ	こめこパン うどん パンこ じゃがいも	あぶら	643	26.0	26.0	307	4.3	緑黄色野菜	●らっきょうについて・・・「砂の宝石」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歯触りが特徴です。らっきょうには、血液の流れを良くしたり、疲れた体を元気にする効果があります。
21	火	ご飯		若鶏肉の 梅みそ焼き	豆腐のすまし汁 甘長とうがらしの じゃこ炒め		とりにく とうふ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	にんじん ねぎ あまのこ キャベツ	うめ しょうが えのきだけ もやし	ごはん さとう	ごま あぶら	600	26.5	18.0	299	3.3	いも類	●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。

※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)

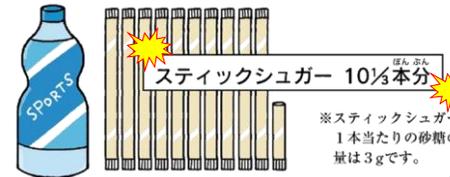
## 飲み物の砂糖の量

口当たりの良さからゴクゴクと飲みがちですが、実はこんなに砂糖がたっぷり！

のどがかわいたら・・・

ジュース(果実飲料) 500mL / 砂糖相当量約53g

スポーツドリンク 500mL / 砂糖相当量約31g



## 水分補給は水か麦茶にしよう

ジュース(果実飲料) やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。



## 今が旬! 夏野菜を食べよう!

夏に旬をむかえる野菜や果物には、体の中にとまった熱を冷ますはたらきがあります。また、旬の食べ物には他の時期と比べて栄養価が高くなります。毎日の食事のなかに上手に取り入れて、積極的に食べるようにしましょう。

