

# 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

食事の前は、きれいに手をあらおう!

智頭町立学校給食センター 担当 白南

夏の空がまぶしく感じられるようになり、いよいよ本格的な夏が始まりました。夏を元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事をすることが大切です。楽しい夏休みを迎えるためにも、食生活には十分気をつけましょう。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。



### 今月の智頭町産食材



※今月は、2日(木)、8日(水)に、智頭農林高校のじゃがいもを使う予定にしています。お楽しみに!

智頭町には、おいしい食べ物がたくさんあるよ!



### ☆☆☆☆七夕☆☆☆☆

七夕は、中国の古い伝説からきていと言われています。昔、機を織るのが上手な織姫と牛乳いのかげが結婚し、仲が良すぎて仕事をしなくなり、天の川の兩岸に離されてしまったといいます。七夕には、五色の短冊に願い事を書いて笹に飾り、夏野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。



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)		機や力のもとになる(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	ご飯		かぼちゃとひき肉のフライ	なすのみそ汁		ぶたにく あつあげ いか みそ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ こまつな にんじん	たまねぎ なす きゅうり	ごはん パンこ でんぶん さとう	あぶら ごま	小学校 644	小学校 19.5	小学校 19.5	小学校 333	小学校 2.3	乳製品	●なすについて・・・なすは、成分のほとんどが水分で、体を冷やす働きがあります。また、皮の紫色の部分には、がんを予防したり、血管をきれいにしたりする成分が含まれています。
2	木	ひじきご飯		さばの塩焼き	たこ団子のすまし汁		さば とうふ ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき しらす	あおな にんじん ねぎ あまながとうらし	たまねぎ しめじ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	599	28.3	16.5	286	2.7	淡色野菜	●半夏生について・・・関西地方では、夏至から数えて11日目にあたる半夏生の日に、たこを食べる風習があります。田植えを終え、稲がたこの足のようになり根付くようにという願いが込められています。
3	金	ご飯		豚肉のアーモンドがらめ	はるさめのみそスープ		ぶたにく かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	しょうが たまねぎ えのきたけ えだまめ とうもろこし	ごはん はるさめ さとう こむぎこ でんぶん	あぶら アーモンド	679	27.2	21.7	297	2.8	緑黄色野菜	●豚肉について・・・豚肉には、疲労回復やスタミナアップに効果のあるビタミンB1が多く含まれています。暑さで疲れがたまりやすい時期なので、しっかり食べて元気に過ごしましょう。
6	月	小型 パン		あごの香味ソースかけ	海鮮塩ラーメン	メロン	あご いか えび たまご	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	パイン しょうが たまねぎ しめじ とうもろこし せしじ キャベツ メロン	パン こむぎこ でんぶん ちゅうかめん さとう	あぶら ごまあぶら	649	30.2	17.8	328	3.6	いも類	●メロン・・・鳥取県中部地区では、メロンの栽培が盛んです。5月～7月頃が旬で、プリンスメロン、アムスメロンなどたくさんの品種があります。給食には、どの品種のメロンが出るのか、楽しみにしてください。
7	火	ご飯		星のハンバーグ	七夕汁	七夕デザート	ぶたにく あつあげ さかなそうめん はなかつお	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ おくら	たまねぎ きゅうり だいこん うめ	ごはん いもち でんぶん たなはたデザート	あぶら	612	20.2	13.8	335	2.3	菓子類	●七夕献立について・・・七夕は、願い事をするだけでなく、夏の畑の収穫を神様に感謝する日でもあります。今日の給食には、天の川や星空をイメージした食べ物や夏野菜をたくさん使いました。
8	水	キムタクご飯		あじの煮付け	じゃがいものみそ汁		ぶたにく あぶらあげ あじ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ たくあん えだまめ はくさい しょうが なす こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	632	30.1	15.6	651	3.3	海苔類	●キムタクご飯について・・・キムチとたくあんが入っているので「キムタクご飯」と言います。ごま油の風味が食欲をそそり、暑い時期にはピッタリです。かみこたえがあるので、よかんで食べましょう。
9	木	ご飯		もずく入りかき揚げ	夏だいこんのすまし汁		かまぼこ ぶたにく やきとうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ えだまめ だいこん ちやじ ゴーヤ えのきたけ ほししいたけ	ごはん こめこ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	604	20.4	17.5	302	2.3	大豆製品	●ゴーヤについて・・・ビタミンやミネラルが豊富に含まれ、夏は解消に効果がある野菜です。独特の苦みの成分は、胃の働きを良くしたり、肝臓の働きを助けたりしてくれます。
10	金	ご飯		スタミナ納豆	夏野菜のさめ煮		ぶたにく なっとう とり ひらてん まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ かぼちゃ さやいんげん ほうれんそう	にんにく なす たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	652	30.3	16.8	322	2.2	果物	●納豆の日について・・・7月10日は「納豆の日」です。納豆には、血が血管の中で固まって詰まるのを防いだり、お腹の調子を良くしたり、カルシウムの吸収を良くしたりする働きがあります。

※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)