



2022年

7.8 月 予 定 献 立 表

☆ 今月のめあて ☆

暑さに負けない食事をしよう

〇〇〇学校

八頭町学校給食共同調理場
(八頭町教育委員会)

今月の旬の食べ物



※ 太字は八頭町の産物です。

給食中止日	日曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート	食べ物のほたらき						1人分栄養価				献立のテーマとメッセージ
							血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
	1 金	ごはん		鮭のコーン焼き	小松菜のみそ汁 たことわかめの酢のもの		さけ あぶらあげ たこ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	パセリ こまつな	たまねぎ えのきたけ きゅうり コーン	こめ じゃがいも はるさめ さとう	ごま	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	●今月のめあてについて…今月のめあては、「暑さに負けない食事をしよう」です。7月に入り、本格的な夏のシーズンを迎えました。夏場は、暑さで食欲が落ちるなど体調を崩しやすい時期です。夏の暑さに負けないためにも、1日3回の食事をしっかりとりましょう。
	4 月	ごはん		さわいのフライ	熱く燃えろ!! Cスープ せとうちさっぱりサラダ		サメ ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	チンゲンサイ にんじん こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ	こめ じゃがいも さとう パンこ	あぶら	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	●日本全国イッテQ食について…日本各地の様々な料理を紹介していきます。今日は、広島県産です。「ワニのフライ」のワニとは、サメのことです。広島県北部では、サメの事をワニと呼び身近な食材として親しまれています。Cスープは、地元の球団をイメージした情熱的な真っ赤なスープです。
	5 火	星空舞ごはん		わかどりにく若鶏肉のたまねぎソース	厚揚げのみそ汁 じゃがいもきんぴら		とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ピーマン	たまねぎ だいこん しめじ ごぼう	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	●星空舞週間について…今週は、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、粒がしっかりしていて跳ね返るような食感が特徴です。
	6 水	星空舞ごはん		ほしがた星型コロケ	あまがわ天の川そうめん汁 三色和え	たなばた七夕ゼリー	とりにく ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ もやし コーン	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ そうめん ふ	あぶら	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	●七夕献立について…7月7日は、織姫と彦星が年に一度だけ、天の川を渡って会うことができる日とされています。短冊に願いを書いて、ささに吊るすだけでなく、夏の畑でとれる野菜などの収穫に感謝する日でもあります。
	7 木	パインパン		さわらの香草焼き	パンプキンポタージュ コールスロー	(小)メロン	さわら ベーコン	ぎゅうにゅう だっしゅんにゅう	パセリ かぼちゃ にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン (小)メロン パイナップル	コッペパン パンこ	オリーブあぶら ノンエッグマヨネーズ	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	●かぼちゃについて…かぼちゃには、大きく分けて西洋かぼちゃ、日本かぼちゃ、ペポカボチャの3種類があります。かぼちゃは、夏に収穫され冬まで保存することができ、栄養満点な野菜です。
	8 金	星空舞ごはん		マーボー豆腐	わかめスープ きりぼしだいこん切干大根のツナサラダ		とうふ ぶたにく みそ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にら にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ しょうが にんにく たけのこ コーン だいこん	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら ドレッシング	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	●カミカミ献立について…毎月8のつく日は、カミカミ献立の日です。よく噛むことにより、満足感が得られて食べすぎを防いだり、むし歯を防ぐ働きがあります。一口30回を目安に、よくかんで食べましょう。
	11 月	ごはん		あじフライ	なすのみそ汁 ゴーヤチャンプル		あじ あぶらあげ とうふ たまご	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ ピーマン	ゴーヤ にんじん ねぎ ピーマン	なす たまねぎ もやし	こめ パンこ	あぶら ごまあぶら	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	●ゴーヤについて…ゴーヤは、「夏野菜の王様」と言われ、ビタミンが多い野菜です。ゴーヤの苦味成分には、食欲を増す働きがあります。食べやすく調理しているので旬のゴーヤを味わってくださいね。
	12 火	えだまめ枝豆ごはん		わふう和風あんかけハンバーグ	あご団子汁 ごま酢和え		かまぼこ とりにく ぶたにく とびうお	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ みそ	にんじん ねぎ こまつな	えだまめ えのきたけ エリンギ しめじ キャベツ もやし きゅうり	こめ さとう でんぷん たまねぎ	ごまあぶら ごま	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	●ごまについて…ごまは、種をまいてから30日程度に花が咲き「さく果」という実をつけます。実の中には、種(ごま)が入っており、熟す際に実が裂け、その勢いでごまが飛び出します。「開けゴマ!」という言葉は、この様子に由来しています。

※気象状況等によりやむなく、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。



2022年

7.8 月 予 定 献 立 表

☆ 今月のめあて ☆

暑さに負けない食事をしよう

〇〇〇学校

八頭町学校給食共同調理場

(八頭町教育委員会)

※ 太字は八頭町の産物です。

今月の旬の食べ物



給食中止日	日曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート ほか	食べ物のほたらき						1人分栄養価				献立のテーマとメッセージ
							血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
	13水	ごはん		豚肉のみそだれかけ	豆腐のすまし汁 大豆サラダ	みそ とうふ だいず	ぎゅうにゅう わかめ ひじき ツナ	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ きゅうり コーン	こめ さとう ドレッシング	ごまあぶら	小学校 663	小学校 26.2	小学校 22.4	小学校 2.5	●大豆について…大豆は、良質なたんぱく質を豊富に含むことから「畑の肉」と呼ばれています。栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防によいといわれています。そのまま料理に使われたり、加工されて色々な食品へと姿を変えます。大豆が変身して作られるものが3つ言えますか？	
	14木	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		しろみぎかな 白身魚 フライ	トマたまスープ アスパラガスのソテー	ホキ たまご ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう トマト にんじん アスパラガス コーン (中)メロン	たまねぎ キャベツ コーン (中)メロン	コッペパン パンこ こむぎこ	あぶら	小学校 575	小学校 25.4	小学校 24.0	小学校 3.0	●トマトについて…トマトには、昆布と同じグルタミン酸という、うま味成分が多く含まれています。イタリア語でトマトは「ポモドーロ(黄金のりんご)」といい、昔から貴重な食べ物として大切にされてきました。		
	15金	むぎ 麦ごはん		チキン フランク	なつやさい 夏野菜カレー らっきょうサラダ	フランクフルト ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ トマト にんじん	かぼちゃ たまねぎ なす コーン えだまめ なし らっきょう	こめ むぎ さとう きゅうり	あぶら	小学校 647	小学校 25.2	小学校 18.8	小学校 2.5	●夏野菜について…夏が旬の野菜には、水分が多く含まれているので、体の水分を失いがちな夏にピッタリです。また、旬の野菜は、美味しく栄養価も高いです。今日は、人気のカレーの具に夏野菜がたくさん入っています。		
	食育の日献立			おおえ 大江の 具だくさん たまご焼き	じゃがいものみそ汁 千草和え	たまご とうふ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ハム みそ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ えだまめ しいたけ えのきたけ キャベツ	こめ じゃがいも	ごま ごまあぶら	-	-	-	-	●食育の日献立について…毎月19日は、食育の日です。この日は、鳥取県、八頭町のおいしい食材を献立に取り入れています。天美卵は、濃厚な味わいでコクと旨味が強いのが特徴です。	
	19火	ごはん		おおえ 大江の 具だくさん たまご焼き	じゃがいものみそ汁 千草和え	たまご とうふ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ハム みそ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ えだまめ しいたけ えのきたけ キャベツ	こめ じゃがいも	ごま ごまあぶら	755	29.9	19.1	2.5		

夏 季 休 業 日

	29月	ごはん		スタミナ 焼肉	かぼちゃのみそ汁 のり酢和え	ぎゅうにく ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり ツナ たまご	かぼちゃ にら ねぎ ほうれんそう にんじん	しろねぎ にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ キャベツ	こめ さとう なし	あぶら	-	-	-	-	●今日から2学期がスタートします!!…長い夏休みも終わり今日から、2学期がスタートします。厳しい暑さがまだ残りますが、今日は、「焼肉の日」に合わせてスタミナ焼肉にしました。給食をしっかり食べて心も体も元気に過ごしましょう。
	30火	ごはん		かぼちゃ ひき肉フライ	ゆばのすまし汁 きんぴらごぼう	ぶたにく とうふ ゆば	ぎゅうにゅう かぼちゃ にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ えのきたけ ごぼう	こめ こんにやく さとう パンこ	あぶら ごまあぶら ごま こむぎこ	648	22.1	18.6	2.0	●だしについて…みなさんは、「だし」とは何か知っていますか? 「だし」とは、こんぶ、かつおぶし、にぼしなどのうまみが溶け出したつゆのことです。給食の汁物は、にぼし・かつおぶしから出汁をとっています。だしのうまみをしっかり味わってくださいね。	
	31水	ごはん		ドライ カレー	トマトとレタスのスープ モリモリ831	ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき にんじん トマト ブロッコリー	ほうれんそう にんじん しめじ レタス きゅうり コーン	たまねぎ にんにく しめじ レタス きゅうり コーン	こめ じゃがいも ドレッシング	あぶら 653	23.6	20.9	2.2	●野菜の日について…8月31日は、語呂合わせて「831の日」です。毎日、野菜をしっかり食べていますか?! 食で、生野菜なら両手いっぱい、ゆで野菜なら片手にのる量が必要です。	
											797	28.3	24.5	2.8		

※気象状況等によりやむなく、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。