



2021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

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)		体の調子をとどめる(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木	カットパン		白身魚のフライ (ノンエッグタルタルソース)	コーンスープ あっさりサラダ	ちゅうがっこう (中学校) メロン	ホキ とりにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ	にんじん パセリ メロン(中)	コーン たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ	コーン たまねぎ えのきたけ にんにく もやし コーン なし	コッペパン こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら タルタルソース	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、暑さで食欲がおちるなど体調を崩しやすい時期です。夏バテにならないためにも、1日3回の食事をしっかりととり、暑さに負けない体をつくりましょう。
	2金	ごはん		とりにく 鶏肉の バーベキュー ソース	あぶらあげ みそ かつおぶし		とりにく あぶらあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ にんにく もやし コーン なし	こめ さとう じゃがいも でんぷん	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	●だしについて…みなさんは、「だし」とはなにか知っていますか? 「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。給食のお味噌汁は、にぼしから出汁をとっています。出汁の旨味をしっかりと味わってくださいね。		
	5月	星空舞 ごはん		あげ 揚げ出し豆腐の しょうがあんかけ	野菜の旨煮 たことわかめの酢のもの		とうふ とりにく たこ	ぎゅうにゅう わかめ インゲン	しょうが たけのこ ごぼう きゅうり キャベツ	こめ さとう でんぷん こんにやく	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、粒がしっかりと跳ね返るような食感が特徴です。		
	6火	星空舞 ごはん		わふう 和風おろし ハンバーグ	なめことらのスープ ジャーマンポテト		とりにく ぶたにく かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン	にんじん にら パセリ	たまねぎ だいこん たけのこ なめこ にんにく	こめ じゃがいも でんぷん	あぶら バター	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	●じゃがいもについて…お店では、「男爵」と呼ばれるごつごつとしたじゃがいもと、「メイクイーン」と呼ばれるつるつるとしたじゃがいもがおおくられています。「男爵」はホクホクとした食感、「メイクイーン」は、なめらかな舌触りが特徴です。	
	7水	星空舞 ごはん		星型 星型コロッケ	天の川そうめん汁 もやしのアーモンド和え	七夕 ゼリー	とりにく ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう ねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ もやし たなばたゼリー	こめ じゃがいも ふ そうめん こむぎこ	あぶら アーモンド パンこ	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。		
	8木	パインパン		さわらの 香草焼き	ミネストローネ 根菜サラダカレー風味	小学校 (小学校) メロン	さわら ベーコン ささみ	ぎゅうにゅう にんじん トマト かぼちゃ エリンギ	たまねぎ にんにく れんこん ごぼう メロン(小)	こめ じゃがいも マカロニ	あぶら 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	●カミカミ献立について…よく噛んで食べると、あごを丈夫にしたり、歯並びをよくしたり、虫歯を予防したりするなど、良いことがたくさんあります。今日は、噛むことを意識できるようにれんこん、ごぼうなどの根菜類をサラダにしています。		
	9金	星空舞 ごはん		あごの あごの甘酢かけ	じゃがいもの味噌汁 切り干し大根の含め煮		とびうお あぶらあげ さつあまげ みそ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな インゲン しいたけ	たまねぎ えのきたけ だいこん しいたけ	こめ じゃがいも こめこ さとう	あぶら こんにやく でんぷん	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	●切り干し大根について…切り干し大根は、大根を細く切り乾燥させた食材です。生の大根を干すことによって甘みが増すだけでなく、カルシウムや鉄分などの栄養素も凝縮されます。		
	12月	えだまめ 枝豆ごはん		メンチカツ	わかめのすまし汁 ゴーヤチャンプルー		ぶたにく とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	にんじん ねぎ にら にんにく	えだまめ キャベツ えのきたけ しめじ たまねぎ もやし ゴーヤ	こめ こむぎこ 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。	
	13火	ごはん		パワフル 焼肉	小松菜のみそ汁 らっきょうサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ にら こまつな	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり らっきょう	こめ じゃがいも さとう なし	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	●らっきょうについて…らっきょうは、鳥取県を代表する特産物で生産100年以上の歴史があります。「砂の宝石」と呼ばれるほど色が白く、シャキシャキとした食感が魅力です。		
	14水	むぎ 麦ごはん		フランクフルト	スタミナカレー フルーツミックス		ぶたにく とりにく だいず	ぎゅうにゅう にんじん	たまねぎ にんにく なし みかん もも パイナップル	こめ じゃがいも むぎ でんぷん いちごゼリー	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	●レバーについて…レバーには、鉄やビタミンAが豊富に含まれています。鉄が不足すると貧血になったり、疲れやすくなるなどの症状が現れます。今日は、カレーの中に入っているのですが、わかりますか?		

※献立内容が変更になることがあります。ご了承ください。





2021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

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					
	15木	こがた 小型 米粉パン		野菜しゅうまい	塩ラーメン 夏野菜の鹿肉味噌炒め		ぶたにく しかにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ねぎ ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ なす コーン しめじ にんにく	こめこパン ごまあぶら パンこ さとう てんぷん	小学校 613	小学校 27.1	小学校 23.9	小学校 3.1	●夏野菜について…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、体の中にたまった熱を冷ます働きがあります。毎日の食事の中に上手に取り入れて積極的に食べるようにしましょう。	
	16金	ごはん		わかりにく 若鶏肉のキムチ 風味唐揚げ	ふわふわ卵のスープ 中華サラダ		とりにく たまご ハム いか	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ トマト きくらげ	たまねぎ エリンギ もやし きゅうり	こめ ごまあぶら こめこ パンこ さとう じゃがいも	小学校 694	小学校 27.7	小学校 22.8	小学校 2.8	●キムチ風味唐揚げについて…今日は、給食で人気メニューの1つ若鶏肉のキムチ風味唐揚げです。このメニューは、調理員さんが考えられました。皆さんも夏休みに家で新しいメニューを考えてみませんか？もしかしたら、給食に登場するかもしれませんよ。	
	19月	食育の日 ごはん		おおえ 大江の 具だくさん 卵焼き	あご団子汁 ほうれん草のごま和え		たまご とうふ ささみ とびうお	ぎゅうにゅう	にんじん インゲン ねぎ ほうれん草	しいたけ キャベツ たまねぎ もやし コーン	こめ ごま	小学校 601	小学校 26.8	小学校 15.3	小学校 1.8	●食育の日について…毎月19日は、食育の日です。鳥取県には全国に誇れる美味しい食べ物がたくさんあります。今日は、大江の天美卵を使った卵焼きにしました。天美卵は、濃厚な味わいでコクとうま味が強いのが特徴です。	
<h2>夏 季 休 業 日</h2>																	
	30月	ごはん		や 焼きぎょうざ	キムチスープ ビーフン炒め		とりにく ぶたにく たら とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ピーマン にら	たまねぎ はくさい しいたけ キャベツ	こめ ごまあぶら てんぷん ビーフン	小学校 617	小学校 20.7	小学校 16.7	小学校 2.0	●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、給食をしっかりと食べて心も体も元気に過ごしましょう。	
	31火	むぎ 麦ごはん		てつわん 鉄腕 ドライカレー	トマトとレタスのスープ モリモリ831		しかにく だいた ベーコン ハム	ぎゅうにゅう ひじき	トマト ほうれん草 パセリ きゅうり にんじん	たまねぎ レーズン しめじ きゅうり にんにく	こめ おむぎ じゃがいも レタス	小学校 603	小学校 26.1	小学校 15.4	小学校 2.3	●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、野菜をしっかりと食べていますか？1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。	

## 夏 休 みの 食 事 の ポ イ ン ト 8 か 条

な んでも食べて  
夏バテ知らず



バランスのよい食事は、夏バテ予防になります。

み どの仲間を  
タップリと



不足しがちな緑の仲間の野菜をタップリとりましょう。

つ めたいものは  
ほどほどに



冷たいものをとりすぎると、おなかをこわします。

の むなら牛乳  
1日2本



家族みんなで牛乳を飲みましょう。

や たらとおやつは  
食べないで



おやつを食べすぎは、食事に影響します。

い よくモリモリ  
元気な子



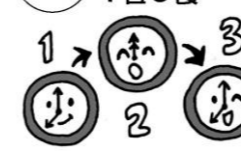
元気に運動して、しっかり食べましょう。

す ききらいを  
克服しよう



好き嫌いのある人は、夏休みに一つでも減らすようにしましょう。

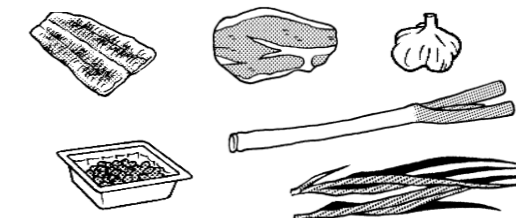
じ かんをきめて  
1日3食



夏休みになると1日の食生活が乱れがちです。朝・昼・夕の食事は時間を決めてとりましょう。

## 夏にとりたい食べ物

夏ばて予防や疲労回復には、豚肉や納豆などビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食品と、にんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品を一緒にとると効果的です。食欲がない時は、のどごしがよい豆腐料理や卵料理を選びましょう。また、うなぎにはビタミンAやB群、E、たんぱく質が豊富で、体力増進に効果があります。



※献立内容が変更になることがあります。ご了承ください。