



2023年

7.8 月 予 定 献 立 表



※ 太字は八頭町の産物です。



☆ 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



献立中止日	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・脂肪・糖・塩をつくる(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	たんぱく質	脂質			糖質	塩分	
	★ 星空週間							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
	3月	★ 星空舞			鶏肉のたまねぎソース	厚揚げのみそ汁 たこときゅうりの酢の物		とりにく あつあげ たこ みぞ	ぎゅうにゅう わかめ	チンゲンサイ	たまねぎ だいこん えのきたけ きゅうり	ごめ はるさめ さとう	ごま	小学校 632	小学校 26.2	小学校 19.1	小学校 2.5	●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しましょう。
	4火	★ 麦入り星空舞			ジンジャーコロッセ	夏野菜カレー らっきょうサラダ		ぎゅうにく ぶたにく かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう かぼちゃ トマト にんじん えだまめ	たまねぎ キャベツ コーン やし きゅうり らっきょう	ごめ おむぎ じゃがいも さとう パンこ おむぎこ	あぶら	699	21.6	21.8	2.3	●星空週間について…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、見た目が透き通っていて、星のように輝くお米であることから名前がつけられました。星空舞は炊くとご飯のつやが際立ち、冷めても甘みが強いのが特徴です。	
	5水	★ 星空舞			マーボー豆腐	わかめスープ 切干大根のサラダ		とうふ ぶたにく ツナ みぞ	ぎゅうにゅう わかめ 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 だいこん	ごめ さとう てんぷん	ごまあぶら ドレッシング	589	23.3	14.9	2.7	●切干大根について…切干大根は、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。	
	6木	★ 大山小麦コッペパン			ポテトカップ グラタン	パンブキンポターージュ 野菜ソテー	(菓) 七ダゼリー	ベーコン とりにく とうにゅう おから	ぎゅうにゅう かぼちゃ にんじん アスパラガス ほうれんそう	たまねぎ しめじ キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも ごめこ	あぶら	614	19.6	25.3	2.7	●大山小麦コッペパンについて…学校給食で提供しているコッペパンは、大山のふもとで栽培された小麦を使用して作られています。ふわふわとやわらかいのが特徴です。毎週木曜日はパンの日なので、楽しみにしてくださいね。	
	★ 七夕献立																	
	7金	★ 星空舞			あんかけ星型ハンバーグ	天の川そうめん汁 三色和え	(西・八) 菓・給・中 七ダゼリー	とりにく ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ ほうれんそう	しょうが たまねぎ しいたけ もやし コーン	ごめ そうめん ふ てんぷん さとう ゼリー		651	24.1	13.8	2.9	●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言われています。短冊に願いを書いて、ささに吊るすだけでなく、夏の畑とれる野菜などの収穫に感謝する日でもあります。	
	10月	★ ご飯			チンジャオロースー	ワンタンスープ 春雨サラダ		ぶたにく ベーコン ハム	ぎゅうにゅう ピーマン あかピーマン にら チンゲンサイ	しょうが たけのこ キャベツ きゅうり もやし にんじん	ごめ さとう てんぷん タンメン はるさめ	ごまあぶら	665	24.4	19.5	2.8	●はるさめについて…はるさめは緑豆やじゃがいも、さつまいものでんぷんから作られた食べ物です。細くて白い麺が静かに降る春雨のイメージさせることから「春雨」という名前がつけられたといわれています。	
	11火	★ ご飯			さけのコーン焼き	じゃがいものみそ汁 キャベツのカレー炒め		さけ ぶたにく あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ	パセリ たまねぎ えのきたけ キャベツ	ごめ じゃがいも	あぶら	658	28.2	20.2	2.1	●豚肉について…豚肉にはからだの疲れを取るほたらきのある「ビタミンB1」が多く含まれています。今日はカレー粉を使った炒め物にしています。夏バテしないようにしっかりと食べてください。	
	12水	★ 枝豆ごはん			豚肉のみそだれかけ	豆腐のすまし汁 ごま酢和え		ぶたにく みぞ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	にんじん ねぎ こまつな きゅうり	えだまめ しょうが たまねぎ えのきたけ もやし きゅうり	ごめ さとう てんぷん	ごまあぶら ごま	600	25.4	17.5	3.3	●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。
	13木	★ 大山小麦コッペパン			グリルチキン	ミネストローネ コールスロー	メロン	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン メロン	コッペパン さとう てんぷん マカロニ じゃがいも		617	27.2	24.9	3.0	●ミネストローネについて…ミネストローネはイタリアの真だくさんの野菜スープという意味で、使う季節や野菜に決まりはなく作られている家庭料理のひとつです。給食で食べるミネストローネはじゃがいもを入れてエネルギーを取り入れやすくしています。	

※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。



2023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)

〇〇〇学校

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	食べ物のはたらき						1人分栄養価			献立のテーマとメッセージ
								魚・鶏肉・牛・豚をつくる(肉)	体の調子をととのえる(糖)	エネルギーのもとになる(炭)	エネルギーのもとになる(炭)	エネルギーのもとになる(炭)	エネルギーのもとになる(炭)	たんぱく質	脂質	糖質	
	日本全国イッテQ食				ゴーヤ チャンブルー	沖縄そば もずくの酢の物		ぶたにく 豆腐 たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん もやし ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり	ごめ おきなわそば さとう	ごまあぶら	670 23.8 21.1 2.5	670 23.8 21.1 2.5	670 23.8 21.1 2.5	●日本全国イッテQ食について…今日は、沖縄県の郷土料理や特産物を取り入れた献立です。チャンブルーは沖縄を代表する家庭料理のひとつで、いろいろな食材をまぜるという意味です。沖縄そばのめんは、そば粉を使わず小麦粉で作られた、ややねじれたうどんのような形です。具は豚バラ肉やかまぼこを入れるのが定番です。
	かみかみ献立				さばの塩焼き	なすのみそ汁 ごぼうサラダ		さば あぶらあげ ツナ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	なす たまねぎ ごぼう きゅうり	ごめ ドレッシング		669 24.9 23.6 2.0	669 24.9 23.6 2.0	669 24.9 23.6 2.0	●なすについて…なすの皮には、「ナスニン」という栄養が含まれています。ナスニンは、ポリフェノールの一種で老化や免疫力の低下、生活習慣病を予防する働きがあります。煮たり、焼いたり、揚げたりとどんな料理にもできます。
	食育の日献立				鶏肉の キムチ から揚げ	あご竹輪のすまし汁 きのこのしょうが炒め		とりにく あごちくわ 豆腐 ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ キャベツ しいたけ エリンギ しょうが	ごめ てんぷん ごめこ	あぶら	709 28.6 26.0 2.9	709 28.6 26.0 2.9	709 28.6 26.0 2.9	●鶏肉のキムチ唐揚げについて…今日は、給食で人気メニューの一つ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。みな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？もしかしら、給食に登場するかもしれませんよ。
	大山小麦 コッペパン				ミートローフ	コンソメスープ グリーンサラダ		ぎゅうにく ぶたにく とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン しめじ キャベツ きゅうり えだまめ	コッペパン じゃがいも パンこ てんぷん	あぶら	595 26.9 23.7 3.2	595 26.9 23.7 3.2	595 26.9 23.7 3.2	●ミートローフについて…ミートローフは肉のかたまりという意味で、アメリカの伝統的な家庭料理です。ひき肉と野菜をまぜたものを長方形の型に入れてオーブンで焼きます。給食では大きな鉄板に流し入れて人数分に切り分けて提供しています。

	かみかみ献立				ドライカレー	トマトとレタスのスープ かみかみサラダ		ぶたにく だいず ベーコン あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	ピーマン トマト にんじん	たまねぎ しめじ レタス だいこん もやし えだまめ	ごめ さとう	あぶら ごまあぶら	679 24.8 22.3 2.4	679 24.8 22.3 2.4	679 24.8 22.3 2.4	●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。
	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 あぶらあげ 餅ぞ	ぎゅうにゅう のり	にら かぼちゃ ねぎ ほうれんそう にんじん	たまねぎ にんにく しょうが えのきだけ キャベツ やし	ごめ さとう	あぶら	691 31.3 21.3 2.7	691 31.3 21.3 2.7	691 31.3 21.3 2.7	●2学期がスタートしました！…長い夏休みも終わり、2学期がスタートしましたね。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。	
	白身魚フライ				ゆばのすまし汁 野菜炒め		ホキ ゆば ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ピーマン	えのきだけ たまねぎ キャベツ エリンギ	ごめ パンこ ごむぎこ	あぶら	637 28.7 18.4 2.0	637 28.7 18.4 2.0	637 28.7 18.4 2.0	●ゆばについて…水に浸した大豆をすりつぶして、どろどろになった汁を煮て絞ります。絞ったかすがおから、汁が豆乳です。豆乳を煮るとできる薄い膜がゆばです。どんなものが大豆からできているか調べてみてくださいね。	
	大山小麦 丸パン				ハンバーグ トマトソース	コーンポタージュ モリモリ831		とりにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	コッペパン てんぷん さとう じゃがいも	ドレッシング	573 23.9 19.7 3.0	573 23.9 19.7 3.0	573 23.9 19.7 3.0	●夏野菜について…8月31日は語呂合わせて「やさいの日」です。夏の旬の野菜には、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。

※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。