

2022年度

がつ よていこんだてひょう

7月予定献立表



今月のめあて

あつ ま しょくじ
暑さに負けない食事をしよう

若桜町立学校給食センター



7月は広島県の献立が登場します。お楽しみに！

4日～8日 星空舞週間

鳥取県から生まれた米の新品種「星空舞」は、炊きあがりのツヤが美しく、粒感のある食感が特徴です。4日～8日の給食のご飯は「星空舞」を使用します。星空にちなんで、おかずに星形の食材を使っているのので、探してみてくださいね☆



6日 日本全国イッテQ食

日本全国の郷土料理や特産品、その都道府県の給食の人気メニューを取り入れた献立を「日本全国イッテQ食」と題して、月に1回実施します。日本全国の味を給食で食べて、知ってほしいと思います。

↑ ほしいぞらまいしゅうかん ↓

日	曜日	主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	デザート その他	おもに体をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g	7月の献立メッセージ	
							たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質							
							魚・肉・たまご 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	野菜・くだもの・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油・バター							
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群						
1	金	むぎごはん 麦ご飯		スタミナ 納豆	ワンタンスープ のりごま和え		とりにく なっとう	ぎゅうにゅう のり	ねぎ チンゲンサイ にんじん	にんにく たまねぎ だけのこ キャベツ もやし	こめ むぎ ワンタン さとう	ごまあぶら ごま	615 708	26.6 30.1	310 326	2.1 2.5	「スタミナ納豆」は、鳥取県の学校給食から生まれた料理です。昔、納豆が苦手な子どもが多い中、なんとか食べたい納豆を食べてもらおうと考えられました。にんにく、しょうが、ひき肉と納豆を合わせた料理です。しっかり食べて「スタミナ」をつけて、暑い夏も元気に過ごしましょう。	
4	月	ほしぞらまい 星空舞 ごはん		ぶた 豚にら炒め	ほし 星の麩のみそ汁 ★		ぶたにく あつあげ ベーコン	ぎゅうにゅう	あかピーマン にら こまつな にんじん さやいんげん	にんにく しょうが たまねぎ きりほしだいこん ほししいたけ	こめ ふ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	636 731	25.7 29.3	339 361	1.9 2.2	どの市町村からも天の川が見え、流れ星も見やすい鳥取県は、「星取県」として全国にPRしています。その星取県から、星のように輝くお米「星空舞」が誕生しました。七夕のある今週は、「星空舞」週間として、給食に星空舞を使用します。味わって食べてください。	
5	火	ほしぞらまい 星空舞 ごはん		さわらの ねぎ塩焼き	キムチ肉じゃが ★ オクラのおかか和え		さわら ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん さやいんげん オクラ	たまねぎ にんにく しょうが はくさいキムチ キャベツ	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	ごまあぶら ごま	648 758	29.2 33.8	316 334	2.3 2.8	「オクラ」は夏が旬の野菜です。独特のぬめりの成分には、胃腸の調子を整える働きがあります。夏は、暑さや冷たいものの食べすぎなどで胃腸の調子が乱れることがあります。旬の野菜を積極的に食べて、体調管理をしましょう。	
6	水	ほしぞらまい 星空舞 ごはん		わにの フライ	あつ 熱く燃えろ！Cスープ ★		さめ ベーコン ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	しめじ たまねぎ キャベツ レモン	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも こめこまカロ さとう	あぶら ドレッシング	664 759	22.7 25.9	272 280	2.1 2.2	今日は「日本全国イッテQ食」、広島県の給食です。「ワニのフライ」のワニとはサメのことで、山間部で食べられる貴重な魚として親しまれてきました。広島カーブをイメージした真っ赤なスープに、特産品のレモンを使ったさっぱりサラダも味わってください。	
7	木	ほしぞらまい 星空舞 ちらし寿司		ほし 星の コロケ ★	たなばた 七夕そうめん汁	すいか	たまご とりにく ぶたにく かまぼこ とりささみにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ほししいたけ だけのこ えのきたけ たまねぎ だいこん きゅうり すいか コーン えだまめ	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも そうめん さとう	あぶら ごまあぶら	600 750	19.0 22.5	313 351	2.4 2.8	7月7日の七夕は、天の川の「ひこぼし」と「おりひめ」が年に一度だけ会うとされる日で、五色の短冊に歌や字を書いて、書道や裁縫の上達を願うという、中国の行事が始まりだといわれています。今日は七夕の行事食「そうめん」や、星の形の食材で七夕メニューを楽しみましょう。	
8	金	ほしぞらまい 星空舞 えだまめ 枝豆ごはん		ささみの みそマヨ焼き	なすのみそ汁 ★ かみかみ昆布きんぴら		とりささみにく ぶたにく あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ こんぶ	にんじん ねぎ さやいんげん	えだまめ なす たまねぎ ごぼう れんこん	こめ こんにゃく さとう	ドレッシング ごまあぶら	637 727	29.5 34.4	321 339	2.5 2.9	今日は8(箇)のつく日なので、かみかみ献立にしています。「星空舞枝豆ごはん」に入れたちりめんじゃこや、「かみかみ昆布きんぴら」のごぼうや昆布など、かみこたえのある食材を使っているのので、かむことを意識して、よくかんで食べましょう。	
11	月	ごはん		さけの 香味焼き	わかめのすまし汁 じゃがいものそぼろ煮	ミニトマト	さけ あごちくわ どうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ミニトマト	にんにく たまねぎ えのきたけ えだまめ	こめ じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら あぶら	604 690	28.9 33.5	296 307	1.9 2.1	7月のじゃがいもは給食野菜グループのみなさんが届けてくださっています。じゃがいもにはビタミンCが多く含まれます。ビタミンCは血管や皮膚などを丈夫にする働きがあり、肌を健康に保ち、日焼けによるシミを防ぐともいわれています。旬の地元産の食材を食べて、元気に過ごしましょう。	
12	火	むぎごはん 麦ご飯		オムレツ	なつやさい 夏野菜カレー		たまご ぶたにく いか	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ にんじん こまつな トマト	なす たまねぎ にんにく しょうが きゅうり コーン なし	こめ じゃがいも むぎ	あぶら	660 761	24.4 27.7	308 324	2.5 3.0	今日の給食には夏野菜のトマト、かぼちゃ、なす、きゅうり、とうもろこしを使いました。夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜には、この季節の体に必要なビタミン・ミネラルが多く含まれます。また、水分も多く、水分補給や体のほてりを冷ますのに役立ちます。	

◇都合により、献立・食材が変更になることがあります。ご了承ください。

かみかみ献立

太字は若桜町の産物です。



日曜日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに体をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g	7月の献立メッセージ
							たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質						
13	水	ごはん		あごのらっきょう南蛮	豚もやしみそ汁 牛肉とピーマンの炒め物		とびうお ぶたにく とうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン あかピーマン ねぎ	らっきょう もやし たまねぎ だけのこ しょうが	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	639	27.6	274	2.1	鳥取県や島根県では「とびうお」のことを「あご」とよびます。あごが獲れるのは、6月から7月頃の短い時期なので、初夏の訪れを告げる魚といわれています。そのまま食べるだけでなく、「あごちくわ」や「あごだし」などの加工品としても活用されている魚です。旬の魚を味わいましょう。
14	木	黒糖パン		かぼちゃのミートチーズ焼き	ABCスープ フルーツポンチ		ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく さやいんげん すいか もも パイン ナタデココ	パン くるざとう マカロニ さとう	あぶら	592	20.0	352	2.9	今日のフルーツポンチには、旬のくだもの「すいか」が入っています。すいかには水分が多く、暑い夏の水分補給にもぴったりです。鳥取県中部ではすいかの栽培が盛んで、北栄町の「大栄すいか」の他にも、倉吉市や琴浦町でも様々なすいか栽培されています。
15	金	えごまゆかりごはん		鹿肉のケチャップソース	コーン卵スープ カラフルポテトサラダ		しかにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ コーン きゅうり	こめ じゃがいも さとう はちみつ かたくりこ	えごま あぶら ドレッシング	720	28.6	286	2.5	今日は「イチオシ若桜メシ」です！この日は、若桜町産のイチオシ食材を多く使った献立を実施します。今月は、若桜29工場の鹿肉を使ったケチャップソースがらめと、吉川YYCの津村さんの白と紫の2色のじゃがいもを使ったカラフルなポテトサラダです。
19	火	ごはんのり		から揚げ	キムチスープ ささみサラダ	ぶどう アイスパール	とりにく とうふ とりささみにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ はくさい キムチ キャベツ きゅうり	こめ かたくりこ さとう アイス	あぶら ごまあぶら ごま	683	27.3	319	2.3	今日は9年生のおすすめ献立です。テーマは「おいしー！ヘルシー！ビタミンC！」です。みんなが好きなから揚げに、たんぱく質が豊富でヘルシーなささみと、ビタミンCが豊富な野菜のサラダ、フルーツを使った冷たいデザートをつけました。おいしく食べてください。
													781	31.0	337	2.7	

◇都合により、献立・食材が変更になることがあります。ご了承ください。



かみかみ献立



太字は若桜町の産物です。

チャレンジ!!夏休みの食事づくり

夏休み中は給食がありません。この機会にクッキングにチャレンジしてみましよう。簡単に作れて、食べて元気になる学校給食レシピを紹介します。

地元の食材たっぷり

「我が家の自慢料理」 ～うちの味を給食に～

八頭郡学校給食会では、地産地消の取り組みの一つとして、みなさんのうちの自慢料理を募集します。みなさんの応募を待っています。詳しくは、7月上旬に配布予定の応募紙をご覧ください。



スタミナ納豆

- 【材料】4人分
 ・鶏肉ミンチ・・・140g
 ・にんにく・・・3g
 ・しょうが・・・3g
 ・ねぎ・・・30g
 ・ごま油・・・小さじ1
 ★砂糖・・・小さじ1
 ★酒・・・小さじ1
 ★しょうゆ・・・小さじ1
 ★トウバンジャン・・・少々
 ・ひきわり納豆・・・3パック
- 【作り方】
 ① にんにく、しょうがはみじん切りに、ねぎは小口切りにする。
 ② フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうが、鶏肉ミンチを炒め、★の材料で味付けする。
 ③ ねぎとひきわり納豆を加えて炒め合わせる。

包丁や火を使うときは、おうちのひとと相談して、安全に気をつけて使いましょう。



チャブチ

- 【材料】4人分
 ・春雨・・・25g
 ・豚肉ミンチ・・・40g
 ・たまねぎ・・・80g
 ・にんじん・・・20g
 ・にら・・・20g
 ・にんにく・・・少々
 ・しょうが・・・少々
 ・ごま油・・・小さじ1
 ★しょうゆ・・・大さじ1
 ★砂糖・・・小さじ1
 ★コチュジャン・・・小さじ1
- 【作り方】
 ① 春雨は3分ほどゆでて水気をきり、食べやすい長さに切っておく。
 ② たまねぎは薄切り、にんじんはせん切り、にらは2cmに切る。にんにく、しょうがはすりおろす。(チューブのものでもOK)
 ③ フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうが、豚肉ミンチ、にんじん、たまねぎを炒め、火が通ったら①の春雨とにらも加えて炒める。
 ④ ★の調味料を加えて調味する。

オクラのおかか和え

- 【材料】4人分
 ・オクラ・・・60g(約6本)
 ・キャベツ・・・120g(約1/8個)
 ・かつお節・・・8g
 ★しょうゆ・・・小さじ2
 ★砂糖・・・小さじ1
- 【作り方】
 ① オクラは塩ひとつまみをまぶし、こすり合わせて産毛をとる。塩がついたまま熱湯に入れて1分程度ゆで、ザルにあげる。粗熱がとれたらヘタを切って小口切りにする。
 ② キャベツは一口大に切り、ゆでてザルにあげ、冷ます。
 ③ ①②と調味料を混ぜ合わせ、かつお節を加えて仕上げる。

