

2023年度

7月予定献立表



今月のめあて

暑さに負けない食事をしてしよう

若桜町立学校給食センター



7月は沖縄県の献立が登場します。お楽しみに！

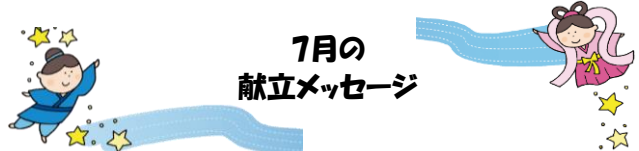
3日～7日 星空舞週間

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。七夕の時期に合わせ、3～7日の給食のご飯は「星空舞」を使用します。鳥取のお米を食べてみてくださいね。



5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。

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	たん ば く 質	カル シ ウ ム	塩 分	 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	たんぱく質	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					
3	月	星空舞 ごはん		さけ コーン焼き	こまつな 小松菜のみそ汁 はるさめ 春雨のそぼろ炒め		さけ あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	パセリ こまつな にんじん にら	コーン たまねぎ ほししいたけ	こめ じゃがいも さとう はるさめ	ドレッシング ごまあぶら ごま	(小学校) 634	(小学校) 27.0	(小学校) 335	(小学校) 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。味わって食べてみてください。
												(中学校) 722	(中学校) 31.3	(中学校) 357	(中学校) 2.6		
4	火	星空舞 ごはん		マーボー じゃがいも	ワントンスープ ピーマンのナムル		ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ ピーマン	にんにく しょうが もやし たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも かたくくりこ さとう ワントン	ごまあぶら ごま	619	20.8	316	2.6	夏野菜のひとつピーマンには、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、日焼けしたときなどに肌の調子を整えるといわれています。今月は給食野菜グループから届いた地元産のピーマンです。旬の食材をおいしくいただきますしよう。
5	水	星空舞 ごはん		もずくの 天ぷら	沖縄そば ゴーヤチャンプルー		ちくわ ぶたにく かまぼこ チキンハム あつあげ たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう もずく	にら にんじん ねぎ ゴーヤ	たまねぎ もやし キャベツ にんにく	こめ おきなわそば こむぎこ こめこ	あぶら	706	25.8	309	2.5	日本全国イッテQ食、今月は沖縄県の給食です。「沖縄そば」は、そば粉を使わず小麦粉で作られた麺で、かつおや豚でとっただし汁に、豚バラ肉やかまぼこなどの具が定番です。「チャンプルー」は沖縄の言葉で「混ぜる」「炒める」などの意味があり、沖縄野菜のゴーヤや豆腐を使って作られる家庭料理です。
6	木	星空舞 ごはん		とりにく 鶏肉の マーメレード 焼き	なつやすい 夏野菜カレー らっきょうサラダ		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ なす ズッキーニ りんご キャベツ らっきょう きゅうり	こめ さとう マーメレード	あぶら	632	28.8	270	2.2	今日の給食には夏野菜のかぼちゃ、なす、ズッキーニ、きゅうりを使いました。夏の白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。
7	金	星空舞 ちらし寿司		ほし 星の コロッケ	ななばた 七夕そうめん汁 こしき あ 五色和え		たまご ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ	ほししいたけ たけのこ えだまめ たまねぎ もやし コーン きゅうり きくらげ	こめ じゃがいも パンこ そうめん	あぶら ごまあぶら	610	17.4	334	2.3	7月7日の七夕は、天の川の「ひこぼし」と「おりひめ」が年に一度だけ会するとされる日で、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、色とりどりの短冊をイメージした和え物を給食に取り入れました。
10	月	とうもろこし ごはん		さばの 塩こうじ焼き	じゃがいものみそ汁 きゅうりとささみの和え物		さば あつあげ とりささみにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん こまつな	コーン たまねぎ きゅうり えのきたけ	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま	575	25.8	326	2.3	とうもろこしは、収穫した後時間がたつほど味が落ちていくといわれています。買ったその日にできるだけ早く、ゆでたり蒸したりして食べるのがおすすめです。今日は、とうもろこしをお米と一緒に炊いたとうもろこしごはんです。とうもろこしの旨味や甘みを味わって食べてみてください。
11	火	むぎ 麦ごはん		とり 鶏の から揚げ	なつやすい 夏野菜のミネストローネ ひじボテサラダ	お米の タルト	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう ひじき	パセリ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ズッキーニ キャベツ なす きゅうり	こめ むぎ じゃがいも かたくくりこ マカロニ タルト	あぶら オリーブあぶら ドレッシング	771	22.1	338	1.4	今日は、5月に行われた8年生の職場体験学習で、給食センターの職場体験をした生徒が考えてくれた献立です。旬の夏野菜を使ったミネストローネと、さっぱりしたひじボテサラダを組み合わせてくれました。旬の食材を取り入れ、栄養や食べる人の好みも考えられたすばらしい献立ですね！
12	水	ごはん		さわらの ねぎ塩焼き	かきたま汁 きんぴらごぼう		さわら どうふ たまご さつまあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ほうれんそう さやいんげん	たまねぎ にんにく しょうが ごぼう	こめ こんにゃく かたくくりこ さとう	ごまあぶら ごま	602	26.7	328	1.9	きんぴらごぼうは、ごぼうやこんにゃくなど、かみごたえのある食材を使っています。食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。給食でも家でも、よくかむことを意識しながら食べてみましょう。

◇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。

2023年度

7月予定献立表



今月の
給食標語

ゆめ 夢みてる
あたま なか 頭の中は
きゅうしよく 給食だ



若桜町立学校給食センター

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	たん ば く 質	カル シ ウ ム	塩 分	7月の 献立メッセージ	
							たんばく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質						
							さかな・肉・たまご 豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	野菜・くだもの・きのこ		こめ・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						
13	木	えごま ご飯		鹿肉の ケチャップ ソース	なすのみそ汁 カラフルポテトサラダ		しかにく どうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	にんにく しょうが なす たまねぎ きゅうり	こめ じゃがいも かたくりこ さとう はちみつ	えごま あぶら ドレッシング	601 692	19.4 21.9	332 355	2.2 2.7	今日は「イチオシ若桜メシ」です！ 今月は、えごまを混ぜたご飯に、若桜29工場のやわらかい鹿のもも肉を使ったケチャップソースがらめ、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。給食野菜グループの旬の野菜もたくさん使っています。	
14	金	ご飯		かぼちゃの ミートチーズ 焼き	ABCスープ キャベツのソテー		ぶたにく ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ にんにく ぶなしめじ キャベツ	こめ マカロニ さとう	オリーブあぶら あぶら	698 812	29.7 34.2	296 310	2.6 3.2		
18	火	ご飯		ハタハタの から揚げ	肉じゃが ごま酢和え		ハタハタ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ えだまめ もやし	こめ じゃがいも こんにゃく さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	650 779	24.3 31.0	299 317	2.0 2.6		
19	水	まっくろ 黒てんぐ パン		とり 鶏の 照り焼き	キムチスープ りっちゃんサラダ	いちご クレープ	とりにく どうふ ポークハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にら にんじん	しょうが もやし たまねぎ はくさいキムチ キャベツ きゅうり コーン	パン さとう クレープ	あぶら	674 767	25.3 29.2	329 352	3.2 3.6	今日は9年生のおすすめ献立、テーマは「好きなメニューをつめこみました」です。1年生から9年生が好きな給食を予想して献立を考えました。献立の主役は「まっくろ黒てんぐパン」で、てんぐの鼻をイメージした揚げパンです。正面から力いっぱいかぶりつきましょう。	

◇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

夏休みはいろいろなことに挑戦できる良い機会です。おうちのひとと相談して、食事のお手伝いや料理に挑戦してみませんか？旬の食材を使った簡単に作れる給食レシピを紹介します。ぜひ作ってみてくださいね。

地元の食材たっぷり

「我が家の自慢料理」募集！
～おうちの味を給食に～

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、みなさんのお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用紙をご覧ください。



とうもろこしご飯

【材料】4人分
・米……………2合
・とうもろこし…1本
・食塩……小さじ1/2

【作り方】
① 米は洗って炊飯器の内釜に入れ、2合の目盛りまで水を入れる。
② とうもろこしは皮をむき、芯のまわりの実を包丁で切り落とす。
③ ①に塩を加えて混ぜ、とうもろこしの実と芯を上のにせて炊飯する。
④ 炊きあがったら芯を取り出し、さっくりと混ぜ合わせる。



※料理をするときの注意点

・包丁や火を取り扱うときは、安全に十分注意し、家族と相談してから使いましょう。

・食中毒を防ぐため、手をよく洗いましょう。

ピーマンのナムル

【材料】4人分
・ピーマン……………40g
・キャベツ……………140g
・もやし……………60g
・中華スープの素…小さじ1
・食塩……………小さじ1/4
・ごま油……………大さじ1
・白ごま……………小さじ1

【作り方】
① ピーマンは細切りに、キャベツは一口大に切る。もやしは洗っておく。
② ①の野菜を耐熱容器に入れ、電子レンジで3分加熱し、冷まして水気をきる。
③ 調味料とごまをよく混ぜ合わせ、加熱した野菜を和える。

ピーマンがパクパク食べられる！



りっちゃんサラダ

【材料】4人分
・きゅうり……………80g
・キャベツ……………80g
・トマト……………40g
・にんじん……………20g
・コーン(缶)……………20g
・ハム……………20g
・サラダ用昆布……………1g
・かつお節……………4g
・酢……………大さじ1
・砂糖……………小さじ1
・サラダ油……………小さじ1
・食塩……………小さじ1/2
・こしょう……………少々

【作り方】
① キャベツはざく切り、にんじんは千切りにし、ゆでて冷まして水気をきる。
② きゅうりは輪切り、トマトは角切り、ハムは細切りにし、コーン缶は汁をきる。サラダ用昆布は水でもどす。
③ ボウルに調味料を入れてよく混ぜ、①②の材料とかつお節を入れて和える。

絵本「サラダでげんき」に出てくるサラダを再現した人気メニュー！

