

2024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よう

若桜町立学校給食センター



1日～5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、1～5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。



11日(木) フランス・パリ オリンピック、パラリンピック 応援給食

2024年の夏は、フランス・パリでオリンピック競技大会とパラリンピック競技大会が開催されます。開催地フランスの料理を食べてみましょう！



- ★鶏肉のフロバンス風…トマト、にんにく、オリーブオイルを使った「プロバンス風ソース」を鶏肉にかけた料理
- ★サンジェルマンスーフ…グリーンピースをミキサーにかけた、色合いも味も上品なスープ
- ★マゼドアンサラダ…具材を「さいの目切り」にして作るサラダ
- ★フラムランジェ…フランス語で「白い食べ物」という意味の冷たいデザート



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 炭水化物	脂質						
							さかな・肉・たまご 豆・大豆製品	ぎゅうにゅう・乳製品 小魚・海そう	野菜・くだもの・きのこ	こめ 米・パン・めん	あぶら 油・バター						
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
1	月	星空舞 ごはん		砂丘らっきょう の そばろ炒め	★ 星の心のみそ汁 ゆで枝豆		ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	らっきょう たまねぎ にんにく しょうが えのきたけ えだまめ	こめ さとう 小	ごまあぶら	(小学校) 598	(小学校) 24.1	(小学校) 317	(小学校) 2.1	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。
2	火	星空舞 ごはん		★ 鮭の コーン焼き	星のマカロニスープ ジャーマンポテト		さけ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん パセリ	コーン キャベツ たまねぎ にんにく	こめ こめこマカロニ じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	602	23.7	265	2.1	とうもろこしは、エネルギーとなる炭水化物が多く含まれ、ご飯やパンなどのように主食として食べられている国もあります。日本ではゆでて食べたり、粒をサラダやスープにしたり、野菜として食べるのが一般的です。今日はとうもろこしをソースにして鮭にかけて焼きました。
3	水	星空舞 ごはん		★ あごフライ	豚肉のごまみそ汁 ★ オクラのおかか和え		とびうお ぶたにく とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にら にんじん オクラ	たまねぎ にんにく しょうが えのきたけ キャベツ	こめ かたくりこ こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	625	31.0	320	1.6	オクラの原産地はアフリカ大陸で、エジプトでは2000年以上前から栽培されていたといわれています。オクラのネバネバの成分には、胃の調子を整えたり、食べ物の消化を助けたりする働きがあります。夏は食欲が落ちたり、胃が弱りやすくなったりするので、オクラを食べておなかや体の調子を整えましょう。
4	木	星空舞 ごはん		★ マーボー じゃがいも	わかめスープ ピーマンのナムル		ぶたにく なると とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ もやし キャベツ	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	575	20.1	315	2.5	じゃがいもにはいろいろな種類がありますが、ごつごつした見た目の「男爵」と、つるつるした見た目の「メークイン」が有名です。給食ではたくさん量を調理するので、皮がむきやすく、煮くずれしにくい「メークイン」を使っています。今日は若桜町産のじゃがいもを使った「マーボーじゃがいも」を食べてくださいね。
5	金	★ とうもろこし ごはん		★ 星の コロツケ	七夕そうめん汁 ★ 五色和え	すいか	ぎゅうにく チキンハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ	コーン たまねぎ もやし きゅうり きくらげ すいか	こめ じゃがいも パンこ そうめん さとう	あぶら ごまあぶら	634	18.1	339	2.2	7月7日の七夕は、天の川で「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、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。
8	月	ごはん		★ ソースカツ	じゃがいものみそ汁 ★ キャベツの青じそ和え		ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あおじそ	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ こむぎこ かたくりこ パンこ じゃがいも さとう	あぶら	694	24.6	302	2.4	青じそは、夏が旬の野菜で、さわやかな香りと、さっぱりした味わいが特徴です。しその香りの成分には、食欲を出したり、食べ物をくさりにくくしたりする効果があり、夏にぴったりの食材です。今日の青じそ和えは、しその香りを感じながら食べてみてくださいね。
9	火	★ 梅ごはん		★ 鶏肉の 金山寺みそ 焼き	★ 高野豆腐の煮物 フルーツポンチ		とりにく こうやどうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	うめ たまねぎ ほししいたけ みかん もも メロン	こめ さとう ゼリー		648	27.2	335	2.4	日本全国イッテQ食、今月は和歌山県の給食です。和歌山県では、梅、みかん、桃などの果物の生産が盛んで、特産品のひとつに梅干しがあります。お肉の味付けに使った「金山寺みそ」は、なすやうり、しょうがなどの野菜を加えて作られたみそで、中国から僧侶が持ち帰ったと伝えられ、和歌山県でよく食べられているそうです。
10	水	ごはん		★ さばの 竜田揚げ	★ あごちくわのすまし汁 ★ じゃがいもの塩煮		さば あごちくわ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ えのきたけ えだまめ	こめ かたくりこ こむぎこ じゃがいも	あぶら	631	28.8	259	2.0	鳥取県や島根県では、とびうおのことを「あご」とよびます。あごは鳥取県で初夏に多くとれる魚で、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にもなっています。あごちくわは今日のようにお汁に入れると、いいだしがでておいしくなります。
													749	34.1	263	2.3	

◇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。

2024年度

7月予定献立表



今月の旬の食材



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 ぱ 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		たんすいゆがつ 炭水化物	しつ 脂質						
							さかな・く 魚・肉・たまご	ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品	やさい 野菜・くだもの・きのこ		こめ 米・パン・めん	あぶら 油・バター						
							まめ 豆・豆製品	こさかない 小魚・海そう			いも・さとう							
オリピック応援給食																		
11	木	ブールパン		とりにく 鶏肉の プロバンス風	サンジェルマンスープ マセドアンサラダ	とうにゅう 豆乳 ブラマンジェ	とりにく とうにゅう チキンハム	ぎゅうにゅう	トマト グリーンピース にんじん	たまねぎ セロリ にんにく きゅうり コーン	パン じゃがいも さとう ブラマンジェ	オリーブあぶら ドレッシング	(小学校)	(小学校)	(小学校)	(小学校)	きょう 今日は、もうすぐ始まるオリピック、パラリンピックの今年の開催地、フランスの料理を取り入れた献立です。南フランスのプロバンス地方の料理によく使われるにんにく、トマト、オリーブオイルを使ったソースや、グリーンピースを使ったサンジェルマンスープなど、フランスの料理を食べてみてくださいね。	
12	金	ごはん		ベーコン エッグ	夏野菜カレー らっきょうサラダ	トマト	たまご ベーコン ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん トマト	たまねぎ なす ズッキーニ にんにく しょうが りんご らっきょう きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	604	24.9	316	3.0		
													735	29.6	333	3.5		
16	火	ごはん		さわらの みそこうじ 焼き	かきたま汁 ピーマンの炒め煮		さわら とうふ たまご がたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ピーマン パプリカ	しょうが たまねぎ たけのこ	こめ さとう こんにゃく かたくりこ	ごまあぶら	674	23.9	297	2.3	きょう 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。積極的に夏野菜を食べましょう。	
													773	26.1	306	2.6		
17	水	えごま ごはん		鹿肉の ケチャップ ソース	つくしんぼベーコンと 夏野菜のスープ カラフルポテトサラダ	しかにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	トマト にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ なす きゅうり	こめ かたくりこ じゃがいも さとう はちみつ	えごま あぶら ドレッシング		571	27.1	298	2.0	きょう 夏野菜のピーマンには、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。今日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。	
													676	31.8	312	2.4		
18	木	ココア 揚げパン		とりにく 鶏肉の カレー焼き	なが 長ねぎの中華スープ オクラとツナと えごまのサラダ	チーズ ケーキ	とりにく まぐろ(ツナ)	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ	たまねぎ にんにく しろねぎ たけのこ もやし キャベツ きゅうり	パン さとう チーズケーキ	えごま あぶら	667	27.3	270	2.8	きょう 今日は「イチオシ若桜メシ」です！今月は、えごまを混ぜたごはん、若桜29工場のやわらかい鹿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。	
													779	31.6	278	3.2		
													609	25.4	311	2.5	きょう 今日は9年生のおすすめ献立、テーマは「これでみんなもアンパンマン！」です。9年生の学級目標「アンパンマン」の仲間たちを詰め込んだ給食です。どんなにつらいことやくじけそうながあっても諦めずに一生懸命がんばってほしいという9年生の願いをこめました。	
													752	30.0	315	2.7		

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。

鮭のコーン焼き

【材料】4人分
・生 鮭・・・・・・・4 切
・塩、こしょう・・・・適量
★クリームコーン・・・20g
★ホールコーン・・・20g
★マヨネーズ・・・大さじ2
★みそ・・・大さじ1/2

【作り方】
① 生鮭に塩こしょうをふる。
② ★の材料と調味料を混ぜあわせ、鮭にのせる。
③ オーブン、トースター、グリルなどで鮭に火が通り焼き色がつくまで焼く。

※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 ★の調味料とごまをよく混ぜ合わせ、加熱した野菜を和える。

ジャーマンポテト

【材料】4人分
・じゃがいも・・・240g
・たまねぎ・・・60g
・にんにく・・・・・・・1g
・ベーコン・・・・・・・40g
・サラダ油・・・小さじ1/2
★顆粒コンソメ・・・小さじ1/2
★塩・・・・・・・ひとつまみ
★こしょう・・・・・・・少々

【作り方】
① じゃがいもは1cm幅の半月切りにし、耐熱容器に入れて600wの電子レンジで3分加熱する。
② たまねぎは薄切り、にんにくはみじん切り、ベーコンは1cm幅に切る。
③ フライパンにサラダ油を熱し、にんにく、たまねぎ、ベーコンを炒める。
④ たまねぎに火が通ったら①を加えて炒め合わせ、★の調味料で味付けする。