2025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

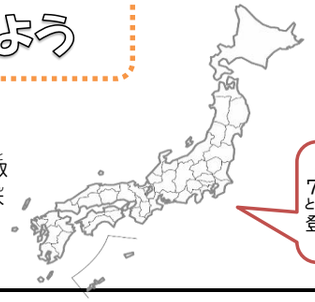
若桜町立学校給食センター

1日～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、1日～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。

9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。



7月は三重県の献立が登場します。お楽しみに！

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） たんぱく質 魚・肉・たまご 豆・豆製品 第1群	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう 第2群	おもに体の調子を整える（緑） ビタミン・無機質 野菜・くだもの・きのこ 第3群	第4群	おもにエネルギーのもとになる（黄） 炭水化物 米・パン・めん いも・さとう 第5群	脂質 油・バター 第6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
1	火	星空舞週間 ★ 星空舞 ご飯	牛乳	砂丘らっきょうの そぼろ炒め	★ 星のふのみそ汁 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 やきふ	ごまあぶら	(小学校) 598 (中学校) 706	(小学校) 24.1 (中学校) 27.8	(小学校) 317 (中学校) 335	(小学校) 2.1 (中学校) 2.6
2	水	星空舞 ご飯	牛乳	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	602 719	23.7 27.8	265 273	2.1 2.5
3	木	星空舞 ご飯	牛乳	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	625 711	31.0 33.9	320 337	1.6 1.8
4	金	星空舞 ご飯	牛乳	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	575 677	20.1 23.0	315 333	2.5 2.8
7	★ 月	星空舞 とうもろこし ご飯	牛乳	星の コロッケ ★	七夕そうめん汁 五色和え		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	**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	634 739	18.1 20.5	339 348	2.2 2.6
8	火	麦ご飯	牛乳	くきわかめカツ	じゃがいものみそ汁 キャベツの青じそ和え		あぶらあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ あおじそ	**たまねぎ** キャベツ **きゅうり**	**こめ** むぎ こむぎこ かたくりこ パンこ **じゃがいも** さとう	あぶら	694 825	24.6 28.8	302 317	2.4 2.8
9	水	日本全国イッテQ食 ご飯	牛乳	トンテキ	盆汁 伊勢風うどん		ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ねぎ さやいんげん	**たまねぎ** なす ごぼう しめじ にんにく	**こめ** さとう こむぎこ うどん	あぶら	648 766	27.2 31.6	335 358	2.4 2.8
10	木	職場体験作成献立 バーガーパン	牛乳	枝豆入り ハンバーグ	夏野菜スープ りっちゃんサラダ	パイン ゼリー	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン チキンハム かつおぶし **とうにゅう**	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん チンゲンサイ トマト	えだまめ パイン **たまねぎ** じゃがいも **スッキーニ** もやし キャベツ コーン **きゅうり**	パン **じゃがいも** パンこ さとう ゼリー	あぶら	631 749	28.8 34.1	259 263	2.9 3.3

7月の献立メッセージ

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。

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。

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。

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、つるっとした見た目の「メークイン」が有名です。給食ではたくさんの量を調理するので、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。

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。

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。

日本全国イッテQ食、今月は三重県の給食です。三重県四日市市の名物料理である「四日市トンテキ」は、分厚い豚肉をにんにくと濃いソースで炒めたスタミナ満点な料理です。盆汁は三重県の郷土料理で、お盆の時期に食べる夏野菜中心の具だくさんのみそ汁です。

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。野菜を残さず食べて「元気」になって欲しいという思いから、人気のあるハンバーグやスープに旬の夏野菜を入れてくれました。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！

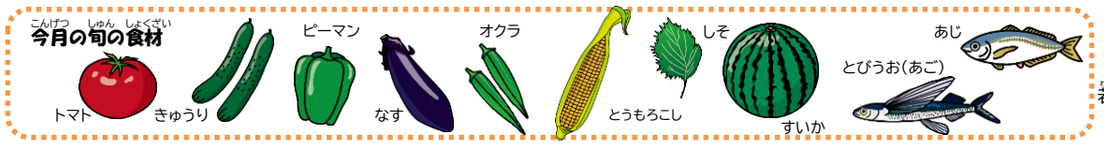
◇都合により、献立・食材が変更になることがあります。ご了承ください。

かみかみ献立

太字は若桜町の産物です。

2025年度

7月予定献立表



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) たんぱく質 魚・肉・たまご 豆・豆製品 第1群	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう 第2群	おもに体の調子を整える(緑) ビタミン・無機質 野菜・くだもの・きのこ 第3群	第4群	おもにエネルギーのもとになる(黄) 炭水化物 米・パン・めん いも・さとう 第5群	脂質 油・バター 第6群	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
11	金	ご飯	牛乳	ささみのごまみそ焼き	あごちくわのすまし汁 じゃがいもの塩煮		とりささみにく とりにく あごちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	**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	(小学校) 604 (中学校) 735	(小学校) 24.9 (中学校) 29.6	(小学校) 316 (中学校) 333	(小学校) 2.6 (中学校) 3.0	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されています。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。
14	月	ご飯	牛乳	オムレツ	夏野菜カレー らっきょうサラダ		たまご ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	**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 かたくりこ	あぶら	674 773	23.9 26.1	297 306	2.3 2.6	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。積極的に夏野菜を食べましょう。
15	火	ご飯	牛乳	さばのみそこうじ焼き	豆腐のすまし汁 ピーマンの炒め煮		さば **とうふ** ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	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	571 676	27.1 31.8	298 312	2.0 2.4	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しょう。
16	水	えごまご飯	牛乳	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	トマト にんじん あおじそ	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	667 779	27.3 31.6	270 278	2.8 3.2	**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工房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。
17	木	キムタクご飯	牛乳	BIGから揚げ	たまごスープ チャプチェ	ももの タルト	とりにく ぶたにく ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	**たまねぎ** にんにく しょうが キムチ たくあん コーン もも	**こめ** さとう はるさめ かたくりこ タルト	あぶら ごまあぶら	791 898	25.1 28.4	338 348	3.0 3.5	今日は9年生のおすすめ献立、テーマは「最初の晩餐」です。今年度最初のおすすめ献立ということで、この名前にしました。夏バテ対策にたくさん食べて、夏に向かっていいスタートを切って欲しいという9年生の願いが込められています。

イチオシ若桜メシ

9年生おすすめ献立

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。おうちの人と相談して、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。

とうもろこしごはん

【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にのせて炊飯する。
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。

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。

※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。

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。