

# 平成30年度 7月学校給食献立予定表

伯耆町立学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	材料の種類とその体内での働き						献立や食品のメッセージ
					(赤)おもに体を つくる食品		(緑)おもに体の調子を 整える食品		(黄)おもにエネル ギーになる食品		
					1群(魚・肉・ 卵・大豆)	2群(乳製 品・小魚・海 苔)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物など)	5群(穀類・ いも・砂糖)	6群 (油脂)	
2	月	ごはん		コンソメスープ ドライカレー かいそうサラダ	ベーコン 牛乳 ふたにく わかめ とりにく だいす	にんじん たまねぎ だいこん 赤ピーマン しょうが きゅうり しそ にんにく キャベツ レーズン 白ねぎりんご	米 あぶら じゃがいも		<h2>今月の目標</h2> <h3>夏を元気にすこす 食生活を学ぼう</h3> <h3>夏野菜を 食べよう!!</h3> <p>太陽の日差しを浴びて、夏野菜がおいしく育つ季節になりました。伯耆町でも、ピーマン、トマト、かぼちゃ、なす、空心菜(クウシンサイ)など、色々な夏野菜が収穫されています。7月の献立には、それらの野菜をふんだんに使っています。旬の地元野菜をおいしく食べて、暑い夏も元気に過ごしましょう。</p> <p>◇◆7月6日◇◆ 七夕献立(たなばた)</p> <p>7月7日は七夕です。給食では、1日早く、6日に七夕献立を予定しています。天の川をイメージしたそうめん汁や、人気のちくわの磯辺揚げに、お楽しみの七夕ゼリーも登場します。</p> <p>願い事がかなうように祈りながら、みんなで楽しく食べましょう。</p> <p>◇◆7月12日◇◆ 空心菜のかき玉スープ</p> <p>12日のスープには、伯耆町の富江で育った空心菜を使います。空心菜は、茎がストローのように空洞になっており、食べると、独特の歯ざわりが楽しめます。夏バテを防ぐはたらきもあるので、しっかり食べて、元気をもらいましょう。</p> <p>◇◆7月11日、20日◇◆ 伯耆メロン</p> <p>今年も、日光地区で育ったメロンが登場します! 甘くておいしい伯耆メロンを、たっぷり味わいましょう。</p>		
3	火	ごはん		あつあげのみそしる はまちのてりやき いそかあえ	なまあげ 牛乳 みそ のり はまち	にんじん たまねぎ しょうが こまつな 白ねぎ キャベツ ほうれん草	米 さとう				
4	水	コッパン パン		トマトスープ あじフライ ポテトサラダ	チキンウィンナー 牛乳 あじ ロースハム	にんじん たまねぎ きゅうり トマト ぶなしめじ えだまめ	コッパン あぶら 小麦粉 マヨネーズ パン粉 じゃがいも				
5	木	ごはん		マーボーなす しそしょうざ きりほしだいこんのナムル	ふたにく 牛乳 とりにく とうふ みそ たまご	にんじん にんにく たけのこ しそ たら しょうが なす 白ねぎ チンゲンサイ たまねぎ だいこん もやし しいたけ キャベツ	米 あぶら さとう でん粉 小麦粉				
6	金	ゆかり ごはん		たなばたそうめんじる とうふちくわのいそべあげ いなかあえ たなばたゼリー	とうふちくわ 牛乳 青のり	しそ たまねぎ キャベツ にんじん しいたけ だいこん オクラ ほうれん草	米 ふ あぶら ピーフン 小麦粉 でん粉 たなばたゼリー				
9	月	ごはん		じゃがいもスープ ホイコーロー モロヘイヤのちゅうかサラダ	ふたにく 牛乳 とりにく くきわかめ みそ	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン エリンギ もやし モロヘイヤ	米 あぶら じゃがいも さとう でん粉				
10	火	ごはん		つみれじる とりにくのからあげ やさしいため	いわし 牛乳 すけとうだら みそ ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ にんにく 小松菜 しょうが キャベツ チンゲンサイ えのきたけ とうもろこし 白ねぎ	米 あぶら でん粉				
11	水	コッパン パン		ほうきメロンのフルーツしらたま ふたにくのトマトソース いんげんサラダ	ふたにく 牛乳	トマト メロン たまねぎ にんじん みかん きゅうり さやいんげん もも	コッパン あぶら マカロニ だんご さとう 豆乳ゼリー なしゼリー スイカゼリー ナタデココ	ごま			
12	木	ごはん		クウシンサイのかきたまスープ さばのしょうがやき パンサンスー	たまご 牛乳 とうふ さば とりにく	クウシンサイ しいたけ しょうが にんじん 白ねぎ きゅうり	米 あぶら でん粉 さとう はるさめ				
13	金	むぎ ごはん		なつやさいカレー ほしのハンバーグ あまのがわサラダ	とりにく 牛乳 ふたにく チーズ だいす	かぼちゃ にんにく きゅうり ピーマン たまねぎ キャベツ トマト なす しょうが レモン	米 むぎ あぶら じゃがいも さとう				
17	火	ごはん		キムチスープ スタミナなっとう きゅうりのこぶあえ	とりにく 牛乳 ふたにく こんぶ なまあげ なっとう みそ	にんじん たまねぎ しょうが たら 白菜 白ねぎ りんご きゅうり にんにく もやし	米 あぶら 小麦粉				
18	水	こがた こめこ パン		ほうきちょうトマトのスパゲティ タンドリーチキン コールスロー	ふたにく 牛乳 とりにく だいす 豆乳	にんじん たまねぎ キャベツ トマト マッシュルーム きゅうり ピーマン にんにく とうもろこし しょうが	こめこばん あぶら スパゲティ マヨネーズ さとう				
19	木	ごはん 食育の日		もずくとモロヘイヤのスープ いわしのかばやき ちくさあえ みかんバー	とりにく 牛乳 いわし もずく ロースハム	にんじん たまねぎ もやし モロヘイヤ しいたけ えのきたけ ほうれん草 小松菜	米 あぶら 小麦粉 でん粉 さとう みかんバー				
20	金	ごはん		かぼちゃのみそしる やきにく フルーツメロンミックス	あぶらあげ 牛乳 みそ わかめ 牛肉	かぼちゃ たまねぎ メロン にんじん 白ねぎ みかん エリンギ りんご キャベツ	米 でん粉 ごま 豆乳ゼリー ナタデココ はちみつゼリー				

なつやさい  
**夏野菜で**  
なつ  
ふせ  
**夏バテを防ごう!!**

なつやさい すいぶん  
夏野菜には、水分やビタミン、  
ミネラルがたっぷり!  
なつ よぼう つよ みかた  
夏バテ予防の強い味方です!!

いちにち ひつよう やさい りょう いじょう  
**一日に必要な野菜の量は……350g以上**

◎下の目安量を参考に、色々な夏野菜を食べてみましょう。  
給食では、夏野菜と一緒に、色々な野菜を組み合わせ、100g~130gを食べられるようにしています。  
お家でも、給食と同じくらいの野菜のおかずを、朝と昼に食べるようにすると、目標が達成できます。

- トマト(1個)約150g
- きゅうり(1本)約100g
- なす(1個)約70g
- ピーマン(1個)約30g
- ゴーヤ(1個)約260g
- オクラ(1本)約10g
- えだまめ(10さや)約15g



担当 栄養職員 河合雅美