



平成29年 7.8月 予定献立表

今月のめあて

夏を元気に過ごそう



国府学校給食センター

日	曜日	ひとこと メッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	た　　べ　　も　　の　　の　　は　　た　　ら　　き						エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	カルシウム ミリグラム	塩 分 グラム
								赤（あか）		緑（みどり）		黄（き）					
								おも　に　か　ら　だ　を　つ　く　る		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる					
								1群	2群	3群	4群	5群	6群				
								魚・肉・卵・大豆製品など	牛乳・小魚・海そうなど	緑黄色野菜	その他の野菜・くだもの	こく類・いも類・砂糖など	油など				
3	月	モロヘイヤは、エジプトの王様がこれを食べて元気になったという伝説があるように、ビタミンA、カルシウム、ビタミンB2が多く含まれています。	ご飯		マーボーなす	モロヘイヤのスープ はるさめの中華和え		ぶたにく ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン モロヘイヤ にんじん	ひす しろねぎ にんにく だけのこ しめじ	こめ はるさめ じゃがいもでんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	小学校 586 中学校 695	18.4 20.6	296 314	2.6 3.3
4	火	ミニトマトは、普通の大きさのトマトよりも、ビタミンが約2倍も含まれていて栄養いっぱいです。	ご飯		いかの照り焼き	じゃがいものみそ汁 切干大根の煮め煮	ミニ トマト	いか さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ みそ	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ えだまめ ミニトマト きりぼしだいこん	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	547 639	639 23.8	303 319	2.7 3.1
5	水	レモンがすっぱいのは、クエン酸です。クエン酸は、身体のつかれをとる働きがあります。			若鶏肉の レモンソースかけ	ミネストローネ コーンの ドレッシングサラダ		とりにく だいず	ぎゅうにゅう	とまと にんじん	レモン たまねぎ	パン じゃがいも さとう じゃがいもでんぶん	あぶら オリーブあぶら	679 819	24.7 28.6	324 346	2.6 3.3
6	木	雨滝豆腐は、鳥取県産の大豆サチユタカを使ったこだわりの豆腐です。大豆のしぼり汁をにがりを入れ固めたものが豆腐です。	ご飯		豚肉の しょうが焼き	雨滝豆腐のみそ汁 キャベツと こまつなごま炒め		ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こま	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ ひす	こめ さとう	あぶら	608 716	25.8 29.6	370 401	2.5 3.0
7	金	7月7日は、七夕です。伝説では、織姫と彦星が1年に一度会うのを許された日だといわれています。	ちらし ずし		かれいの から揚げ	七夕汁 干草和え	七夕 デザート	かれい ハム	ぎゅうにゅう	にんじん おくら ほうれんそう	たまねぎ しめじ もやし	こめ じゃがいもでんぶん こむぎこ そうめん さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら	636 728	25.6 27.7	309 317	3.5 4.0
10	月	国府町産のたまねぎをスープにしました。たまねぎは、「硫化アリル」を含み血液をサラサラにする効果があります。	ご飯		デミグラスソース ハンバーグ	たまねぎのスープ らっきょうサラダ		ぶたにく ぎゅうにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	コーン たまねぎ えのきだけ らっきょう じゃがいも	こめ さとう	あぶら	615 697	23.3 24.9	301 309	2.5 2.9
11	火	あじは、味が良いから「あじ」と言われたそうです。うまみの「イノシンサン」が多く含まれています。鳥取県近海の「あじ」をフライにしました。	玄米 ご飯		あじフライ	キムチみそ汁 栄養きんぴら		あじ とうふ ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう こま	にんじん いんげん にら	はくさい もやし ごぼう セロリ	こめ しらだき さとう	あぶら	606 686	22.8 24.7	333 348	2.7 3.1
12	水	今が旬の鳥取県産の「なす」を使ったスパゲッティです。なすの紫色は、ナスニンと言われる色素です。がんを予防する働きもあります。			チキンの カレーソテー	なすとトマトの スパゲッティ 海そうサラダ		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんじん トマト	にんにく たまねぎ なす じゃがいも コーン	パン スパゲッティ	あぶら オリーブあぶら	803 961	29.6 34.5	317 336	3.3 4.1
13	木	福部砂宝づけは、「福部砂丘らっきょう」と福部産の野菜の入った漬物です。福部の幸を味わって食べましょう。	ご飯		豆腐竹輪の ゆかり揚げ	五目煮 ぶくへ砂宝づけ和え		とうふちくわ さつまあげ	ぎゅうにゅう	あかじそ にんじん	れんこん だけのこ えだまめ じゃがいも キャベツ	こめ じゃがいも こんにやく じゃがいもでんぶん こむぎこ さとう	あぶら	628 743	22.5 26.0	314 330	2.7 3.3
14	金	甘長とうがらしは、今が旬です。ビタミンC、カロテンが豊富に含まれています。疲れを回復させたり、風邪の予防、肌荒れに効果があります。	ご飯		さばの ピリ辛焼き	簡溜ゆばのすまし汁 なすと甘長の炒め物	ぶどう バー	さば ぶたにく ゆば かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	しょうが ひす にんにく たまねぎ しめじ なし	こめ さとう	あぶら	630 741	27.8 32.8	274 285	2.4 2.8

18	火	枝豆は、青いうちの大豆を収穫したものです。ビタミンB1や食物繊維を多く含んでいて、体力を回復させる働きがあります。	枝豆 ご飯		豚肉の 甘だれかけ	かぼちゃのみそ汁 ひじきの炒り煮		ぶたにく あつあけ かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	かぼちゃ にんじん いんげん ネギ	えだまめ しょうが たまねぎ	こめ こんにゃく じゃがいもでんぶん さとう	あぶら	608 726	27.1 31.6	319 342	3.6 4.4	
19	水	毎月19日は食育の日「ふるさと鳥取お宝献立」として鳥取県の食材を使用します。7月は、「境港のサーモン」です。	大山小麦 コッパパン		境港サーモンの ムニエル 香味ソース	たまご入りスープ ズッキーニの ベーコン炒め		サーモン ベーコン	ぎゅうにゅう	ねぎ トマト にんじん	レモン しょうが たまねぎ ズッキーニ しめじ コーン	パン こむぎこ	あぶら	574 685	26.7 31.6	299 316	3.6 4.2	
20	木	今日の給食のカレーには、じゃがいも、たまねぎ、なす、とまと、かぼちゃ、むき枝豆、にんにくが入っています。夏野菜を食べて夏を元気にすこしましょう。	麦ご飯		ウインナー	夏野菜カレー キャベツの ゆかり和え		ウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト かぼちゃ あかじそ	たまねぎ なす えだまめ にんにく なし	きゅうり キャベツ もやし	こめ むぎ	あぶら	725 841	38.2 43.6	293 306	3.4 3.8
21	金	今日の給食には、鳥取産のらっきょう、たまねぎ、ピーマン、たらが入っています。鳥取の恵みに感謝して食べましょう。	ご飯		酢たらの 妙丘めくり	とうもろこしの スープ フルーツミックス		たら	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	しょうが らっきょう たまねぎ えのきだけ パイナップル	こめ こむぎこ じゃがいもでんぶん ゼリー さとう	あぶら ごまあぶら	619 731	20.5 23.5	275 286	2.2 2.6	
8/28	月	もすくは、骨を作る、カルシウム、マグネシウムが多く含まれています。また、腸の動きを良くする働きもあります。	ご飯		若鶏肉の 照り焼き	もすく汁 たまねぎの ピリ辛炒め	バイン バー	わかとりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう もすく	にんじん にら	にんにく バイン しょうが きゅうり たまねぎ はくさい	こめ さとう	あぶら	610 690	24.0 25.7	283 294	2.6 3.1	
29	火	きゅうりは、水分を多く含む野菜です。熱を下げたり、血が固まるのをおさえる働きがあります。	麦ご飯		かぼちゃフライ	ジーフードカレー きゅうりの梅肉和え		ほたて いか かまぼこ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	もやし きゅうり たまねぎ にんにく なし	こめ じゃがいも	あぶら	696 847	37.7 45.0	279 292	3.0 3.6	
30	水	チーズは、牛乳などを乳酸菌などで発酵させ、熟成させたものです。カルシウムが多く含まれています。	大山小麦 コッパパン		チーズ入り ミートボール	トマトスープ いり野菜の さっぱりサラダ		ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	とまと グリーンピース ばせり にんじん ブロッコリー	しめじ たまねぎ キャベツ コーン レモン	こめ マカロニ	あぶら	588 678	20.8 23.1	416 432	3.5 3.9	
31	木	国府町高岡で作られた大粒のぶどうです。大粒のぶどうは8・9月がおいしく食べられる時期です。	ご飯		あじの ねぎだれかけ	夏だいこんのみそ汁 ほうれんそうの 炒め物	ぶどう	あじ どうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ほうれんそう	だいこん えのきだけ たまねぎ ぶどう	こめ	あぶら	620 709	24.2 26.3	297 310	2.2 2.5	

太字の食材は、国府町と福部町で作られた食べ物です。収穫状況により変更になる場合もあります。

国府学校給食センター

なぜ？
たんばたにぞうめん

7月7日は「七夕」です。

織姫と彦星、そして天の川。私たちに夢をあててくれる行事ですね。

ところで、東京ではこれといったお供え物はしませんが、農家などでは「初物」といって、その季節にはじめてとれた野菜や果物を神様にお供えして、豊作を祈る習慣があります。

また、昔は1月15日の「お粥」、3月3日の「草紙」、5月5日の「ちまき」と同じように、悪いことが起きないようにという願いを込めて、7月7日は「さくべい」という食べ物を作り、食べました。さくべいは、小麦粉と米の粉を練って細かく紐（ひも）のようにしたものを2本、糸のように合わせて作ったお菓子です。「麦なむ」とも呼ばれ、うどんの原形といわれています。

七夕にぞうめんを食べたり、贈ったりするのは、この習慣からきています。

七夕の夜、たとえ星が出ていなくても、一夜、ロマンチックな思いにふけるのも悪くないのでは。

もうすぐ夏休み...

暑さでからだがだるかったり、食欲がおちて夏バテにならないように、食事で予防しましょう。

ビタミン・ミネラルの補給

汗と一緒に、ミネラルは体外にたくさん排泄されます。すると、食欲不振や倦怠感を引き起こします。また、夏にはからだのビタミンB1の消費量が増え、だるさからからだを守るビタミンA、暑さというストレスに対する抵抗力のあるビタミンCも十分にとることが必要です。夏が旬のウナギやハモ、アユにはビタミンAが多く、野菜では、ピーマンやトマトなど、太陽をいっぱい浴びて色が濃いほどビタミンCが豊富です。ビタミンB1は豚肉や大豆・豆腐に多く含まれます。いろいろな野菜は、大地からたくさんのミネラルを吸い込んで育っています。

冷たいものをがぶ飲みしない

冷た過ぎるものは、胃の働きをにぶらせます。また、水分を多くとり過ぎると、胃酸が増え、胃が弱って食欲が低下します。

