



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)体をつくる食品		(緑)体の調子を整える食品		(黄)エネルギーになる食品		
					1群(魚・肉・卵・大豆)	2群(乳製品・小魚・海藻)	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)	
1	水	コッペパン		チリビーンズ マカロニサラダ やさいスープ	ウインナー とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	だいこん にんにく キャベツ ズッキーニ	しろねぎ たまねぎ とうもろこし	コッペパン じゃがいも マカロニ さとう でんぶん	今月の目標 なつを げんきに すごす しょくせいかつを まなぼう ◆7月7日◆ 七夕献立 7月7日は「七夕」です。 星の形をしたコロッケや、5つの食材を五色の短冊に見立てた五色あえ、細長い麺を天の川に見立てた七夕汁を計画しています。 ◆7月8日◆ メロン 今年も給食に、伯耆町の日光地区で栽培されたメロンが登場します！生産者の方が、給食のために用意してくださった甘くてジューシーなメロンを味わっていただきます。 ◆7月10日◆ 夏野菜カレー 様々な夏野菜が出回り始めました。トマトやなす、ズッキーニなど、伯耆町で収穫された夏野菜を、たくさん使って夏野菜カレーを作ります。しっかり食べましょう。 ◆7月14日◆ いわしだんご いわし団子は、鳥取県に古くから伝わる郷土料理です。 弓浜半島では、昔からいわしがよく獲れていたの、新鮮ないわしを細かくたたいて作られていました。 ◆7月17日◆ ゆでとうもろこし 伯耆町産のとれたてのとうもろこしを、素材の味を味わえるように、「ゆでとうもろこし」にて提供する予定です。 今しか味わえない、まさに旬の味覚を、味わって食べてくださいね。
2	木	ごはん		さけのマヨネーズやき ひじきのいりに こまつなのすましじる	とうふ さけ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん	だいこん ほししいたけ えだまめ	たまねぎ こんにゃく	こめ さとう あぶら	
3	金	ごはん		ちくわのごまあげ ゆかりあえ ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん あかしそ	ごぼう こんにゃく キャベツ	しろねぎ えのきたけ きゅうり	こめ こめこ あぶら でんぶん	
6	月	ごはん		はまちのスタミナだれがけ れいしゃぶサラダ くうしんさいのたまごスープ	たまご はまち ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん くうしんさい あおじそ	たまねぎ キャベツ	にんにく きゅうり	こめ はるさめ でんぶん さとう	
7	火	ごはん		おほしさまコロッケ ごしきあえ たなばたじる たなばたゼリー	とうふ ハム とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ ほうれんそう	たまねぎ しろねぎ とうもろこし	ほししいたけ もやし きくらげ	こめ ピーマン じゃがいも たなばたゼリー	
8	水	コッペパン		ハンバーグてりやきソース メロンいりフルーツしらたま トマトスープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	たまねぎ ぶなしめじ みかん	キャベツ メロン	コッペパン さとう でんぶん とうもろこし しらたまだんご	
9	木	ごはん		アジフライ あますあえ しんたまねぎのみそじる	あつあげ みそ アジ ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり	きゅうり	こめ さとう あぶら じゃがいも こめ はるさめ	
10	金	ごはん		ポークフランク コールスロー なつやさいカレー	とりにく だいず ポークフランク	ぎゅうにゅう	トマト ピーマン にんじん	にんにく なす キャベツ とうもろこし	たまねぎ ズッキーニ きゅうり	こめ じゃがいも でんぶん さとう	
13	月	ごはん		いわしのしょうがに キャベツのカレーいため いもちじる	いわし ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう ほししいたけ しょうが とうもろこし	たまねぎ しろねぎ キャベツ	こめ あぶら いもち さとう でんぶん	
14	火	ごはん		なすのピリからいため しおこんぶあえ いわしだんごのみそじる	いわし すけとうだら みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな チンゲンサイ	たまねぎ ごぼう なす もやし こんにゃく きゅうり	しょうが にんにく	こめ あぶら さとう でんぶん	
15	水	こがたパン		とりにくのからあげ ピーマンのサラダ みそラーメン	ぶたにく みそ とりにく まぐろフレーク	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	しょうが もやし しろねぎ キャベツ	にんにく とうもろこし だいこん	こがたパン あぶら ラーメン こめ さとう たまごめきマヨネーズ でんぶん	
16	木	ごはん		さばのカレーやき ごもくきんぴら あつあげのみそじる	あつあげ みそ さば とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	ぶなしめじ だいこん こんにゃく	たまねぎ ごぼう	こめ あぶら じゃがいも さとう	
17	金	ごはん 食育の日		ぶたにくとうくうしんさいのスタミナのため ゆでとうもろこし チンゲンサイスープ	とりにく ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ くうしんさい	しろねぎ にんにく とうもろこし	ほししいたけ キャベツ	こめ あぶら はるさめ さとう でんぶん	
21	火	ごはん		ミートローフ コーンサラダ じゃがいものスープ	ベーコン ぎゅうにく ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しろねぎ キャベツ	エリンギ きゅうり とうもろこし	こめ あぶら じゃがいも でんぶん さとう	



七夕は、中国に伝わる織女(織姫)と牽牛(彦星)の神話が、日本に昔から伝わる「棚機」という神様のために着物を織る神事と合わさって生まれた行事です。

元々は、織物が上手だったとされる織姫にあやかって、織物が上達するように願っていたものから、笹に様々な願いを書くものになっていったようです。そのため、七夕には、織物に関係するものが多く扱われていますが、行事食としては「そうめん」が挙げられます。

そうめんは、細長い様子から糸に例えられ、織姫にあやかっていると、天の川に見立てているとも言われていますが、元は中国のお菓子「素餅」が食べられていたからのようです。

昔の中国では、7月7日に無病息災を祈って、小麦粉と米粉から作られる「素餅」が食べられており、それと一しょに織姫と彦星の神話が日本に伝わりました。それが時の流れとともに「素麺」、「そうめん」へと変化していきまし

素餅



【今月の伯耆町産食材】

にんじん、ピーマン、トマト、空芯菜、青じそ、ズッキーニ、なす、白ねぎ、きゅうり、たまねぎ、にんにく、キャベツ、とうもろこし、じゃがいも、メロン

今月もたくさんの伯耆町産食材を使っています。どこに入っているか、毎日チェックをしながら食べて、地元の旬の味を楽しみましょう！

【空芯菜】



空芯菜は、ヨウサイという野菜の別の呼び方です。茎の中に大きな空洞があることから、その名前前で呼ばれることが多い野菜です。

【ズッキーニ】



きゅうりのように見えますが、カボチャの仲間です。皮の色が、緑色や黄色のものがあるので、給食で出た時には食べ比べてみるのもいいですね。