



令和2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	小型パン		ガーリックチキンソテー コールスロー なすのトマトソーススパゲティ	とりにく 牛乳 ぶたにく 大豆	トマト	たまねぎ ズッキーニ きゅうり にんにく	なす キャベツ とうもろこし	小型パン スパゲティ さとう	あぶら	<h3>今月の目標</h3> <p>夏を元気に過ごす食生活を学ぼう</p> <p>7月は夏野菜！ たっぷり献立</p> <p>7月の給食では、地元の新鮮な夏野菜を使った献立をお届けします。夏野菜には、水分やビタミン、ミネラルが多く含まれています。汗をかく夏に食べるのにぴったりです。お家でも、ぜひ旬の夏野菜を味わってください！</p> <p>☆☆7月6日～10日☆☆</p> <h4>星空舞週間</h4> <p>鳥取県は全国星空継続観察(環境省)で何度も日本一に輝いたことがあることから、「星空舞」になりました。そんな鳥取県から星のように輝くお米、「星空舞」が誕生しました。6日～10日のご飯の日には、美しい天の川が見られますようにと、思いを込めて、「星空舞」を学校給食でも出します。</p> <p>◇◇7月7日◇◇ 七夕献立</p> <p>7月7日は七夕で、星祭りとも言われています。夫婦である「ひこ星」と「おり姫」が、年に1回、七夕の日に天の川を渡って会えるというお話ですね。この日は、天の川をイメージしたピーフンと、切り口が星の形をしたオクラを浮かべた汁など、七夕をイメージした給食を計画しています。</p> <p>◇◇7月8日・30日◇◇ メロン</p> <p>今年も給食に、地元のメロンが登場します！伯耆町の日光地区で栽培されたメロンです。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しょう。</p> <p>手洗いを忘れずに！</p> <p>手のひら 指の間 指の先 しっかり洗い流す</p>
2	木	ごはん		はまちのカレーふうみやき れいしゃぶサラダ じゃがいものみそしる	はまち 牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ	しろねぎ きゅうり	米 じゃがいも	ごま マヨネーズ あぶら	
3	金	ごはん		スタミナなっとう きりぼしだいこんのサラダ ちゅうかスープ	ぶたにく 牛乳 とりにく わかめ なっとう みそ あつあげ	こまつな にんじん	しろねぎ たまねぎ だいのこ きゅうり しょうが	だいこん しいたけ にんにく	米 さとう	あぶら	
6	月	星空舞 ごはん		ハンバーグ☆てりやきソース だいせんあまたまのあますあえ ほしぞらスープ	とりにく 牛乳 ぶたにく ベーコン	しそ にんじん こまつな	きゅうり キャベツ きピーマン	とうもろこし しろねぎ たまねぎ	米 でんぷん はるさめ こめコマカロニ さとう	ごま	
7	火	星空舞 ごはん		あごのいそべあげ キラキラサラダ たなばたじる あまのがわゼリー	とびうお 牛乳 ハム あおのり ふ かんてん もめんとうふ	にんじん オクラ こまつな	きゅうり しいたけ たまねぎ	とうもろこし たまねぎ	米 さとう あぶら	ピーフン こむぎこ でんぷん あまのがわゼリー	
8	水	コッペパン		ぶたにくのラタトゥイソースかけ ピーマンサラダ ほうきメロンのフルーツしらたま	ぶたにく 牛乳 とりにく	トマト ピーマン にんじん	ズッキーニ えだまめ メロン ブルーベリー	キャベツ たまねぎ もも アロエ	コッペパン しらたまだんご とうにゅうゼリー さとう でんぷん	あぶら	
9	木	星空舞 ごはん		さわらのこうみやき ちぐさあえ オクラのみそしる	さわら 牛乳 ハム あつあげ みそ	にんじん ほうれんそう こまつな オクラ	もやし キャベツ こんにゃく	えのきたけ にんにく	米 さとう	あぶら	
10	金	星空舞 ごはん		おほしさまコロッケ さやいんげんのサラダ なつやさいカレー	とりにく 牛乳	ピーマン かぼちゃ トマト にんじん さやいんげん	ズッキーニ たまねぎ なす キャベツ	にんにく	米 あぶら	こめコマカロニ マヨネーズ じゃがいも こむぎこ パンこ	
13	月	ごはん		とりのてりやき きゅうりのすのもの いわしだんごのみそしる	とりにく 牛乳 いわし ハム みそ	にんじん こまつな	たまねぎ しろねぎ きゅうり キャベツ	ごぼう しょうが にんにく	米 はるさめ さとう		
14	火	ごはん		さばのみそだれかけ とうふのあおじそサラダ もずくのすましじる	さば 牛乳 みそ もずく とうふ	にんじん しそ	たまねぎ キャベツ とうもろこし しろねぎ	しいたけ きゅうり しょうが	米 さとう でんぷん	あぶら	
15	水	コッペパン		ささみフライ ポテトサラダ トマトスープ	とりにく 牛乳 ベーコン 大豆 ハム	トマト にんじん	キャベツ しろねぎ えだまめ	エリンギ きゅうり	コッペパン じゃがいも マヨネーズ こむぎこ パンこ さとう	あぶら	
16	木	ごはん		ぶたにくのバーベキューソースいため ひじきサラダ じゃがいものコンソメスープ	ぶたにく 牛乳 とりにく ひじき	チンゲンサイ にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ しろねぎ キャベツ	エリンギ にんにく きゅうり	米 じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	
17	金	ゆかり ごはん 食育の日		さかいみなとサーモンのおこうじやき オクラのごまあえ なつやさいのみそしる	さけ 牛乳 あぶらあげ みそ	オクラ しそ こまつな にんじん かぼちゃ	もやし えのきたけ なす しろねぎ	しょうが	米 さとう	ごま	
20	月	ごはん		シューマイ そくせきづけ マーポーナス	ぶたにく 牛乳 あつあげ みそ	にんじん	たまねぎ しいたけ だいのこ キャベツ しろねぎ にんにく しょうが	しいたけ なす きゅうり	米 さとう でんぷん こむぎこ	あぶら	
21	火	ごはん		あげどりのレモンに モロヘイヤのおかかあえ たまねぎとあつあげのみそしる	とりにく 牛乳 あつあげ かつおぶし みそ	にんじん モロヘイヤ ほうれんそう	たまねぎ しろねぎ もやし	しろねぎ	米 じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	
22	水	コッペパン		ロングウインナー キャベツのカレーいため ズッキーニのスープ おたのしみデザート	とりにく 牛乳 チキンウインナー ベーコン	にんじん くうしんさい	たまねぎ しろねぎ とうもろこし	ズッキーニ キャベツ	コッペパン おたのしみデザート	あぶら	
27	月	ごはん		なすのピリからいたため いそかあえ はるさめスープ	ぶたにく 牛乳 とりにく のり みそ	にんじん チンゲンサイ こまつな	しいたけ なす エリンギ キャベツ たまねぎ	しょうが にんにく しろねぎ たまねぎ	米 はるさめ ごま でんぷん さとう	あぶら	
28	火	ごはん		あじのなんばんづけ ゆかりあえ かぼちゃのみそしる	あじ 牛乳 あぶらあげ みそ	かぼちゃ こまつな しそ	たまねぎ もやし えのきたけ	きゅうり しろねぎ	米 でんぷん さとう	あぶら	
29	水	小型パン		トマトオムレツ かいそうサラダ やきそば	ぶたにく 牛乳 たまご とりにく わかめ かんてん	トマト みすな にんじん	きゅうり キャベツ しょうが	たまねぎ しろねぎ もやし	小型パン さとう ちゅうかそば	あぶら	
30	木	ごはん		ドライカレー フルーツメロンミックス おうさまのスープ	ぶたにく 牛乳 ぎゅうにく ポークウインナー 大豆	にんじん モロヘイヤ	しろねぎ たまねぎ レーズン メロン みかん アロエ	にんにく しょうが キャベツ	米 でんぷん じゃがいも とうにゅうゼリー はちみつゼリー	あぶら	