



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	木	ごはん		はまちのカレーやき れいしゃぶサラダ はるさめスープ	はまち 牛乳 ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ	しいたけ きゅうり	米 はるさめ	あぶら マヨネーズ ごま	<p>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</p> <p>夏野菜を 食べよう!!</p> <p>太陽の日差しをたくさん浴びた、夏野菜が収穫される時季になりました。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。汗をたくさんかく夏にぴったりですね。ご家庭でも、ぜひ旬の野菜を食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう!</p> <p>◇◆7月7日◆◇ たなばた献立</p> <p>7月7日は七夕です。「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糸寒天や星の形をしたチーズを使ってサラダを作ります。お楽しみ七夕ゼリーもあります。願い事がかなうように祈りながら、楽しく食べましょう。</p> <p>◇◆7月14日・21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を使います。生産者の方が、給食のために用意してくださった甘いメロンです!味わっていただきましょう。</p> <p>◇◆7月21日◆◇ オリンピック応援献立</p> <p>ジャークチキンは、ジャマイカの郷土料理で、鶏肉にハーブやスパイスで味をつけて焼く料理です。給食では、辛味をおさえて、皆さんが食べやすいようにアレンジします。</p> <p>いよいよ7月23日、東京オリンピックが開会します。伯耆町から皆さんの声援を届けましょう!</p>	
2	金	ごはん		ハンバーグ★てりやきソース ポテトサラダ コンソメスープ	とりにく 牛乳 ぶたにく ハム	こまつな たまねぎ にんじん キャベツ	とうもろこし きピーマン きゅうり	米 さとう こめこまカロニ じゃがいも でんぶん	マヨネーズ 		
5	月	ごはん		あごのゆかりあげ こんぶサラダ ほしふのすましじる	とびうお 牛乳 とうふ こんぶ とりにく	にんじん たまねぎ しそ しろねぎ	しいたけ キャベツ とうもろこし	米 ふ さとう こむぎこ でんぶん	あぶら		
6	火	ごはん		スタミナなっとう いそかあえ じゃがいものみそしる	ぶたにく 牛乳 あぶらあげ のり なっとう みそ	にんじん たまねぎ こまつな しろねぎ ほうれんそう キャベツ	にんにく しょうが	米 じゃがいも	あぶら		
7	水	こがたパン 七夕献立		パリパリあげぎょうざ キラキラサラダ みそラーメン たなばたゼリー	ぶたにく 牛乳 とりにく チーズ みそ わかめ かんてん	にんじん キャベツ ピーマン しょうが もやし とうもろこし しろねぎ	きゅうり にんにく とうもろこし	こがたパン ちゅうかさば こむぎこ たなばたゼリー	あぶら 		
8	木	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しる	ぶたにく 牛乳 いわし こんぶ みそ	にんじん たまねぎ こまつな しろねぎ チンゲンサイ きゅうり	こんにやく もやし たまねぎ ごぼう しょうが にんにく	米 でんぶん さとう	あぶら		
9	金	むぎごはん		ハムステーキ ひじきサラダ トマトのハヤシライス	ハム 牛乳 とりにく ひじき だいず	にんじん たまねぎ トマト キャベツ ほうれんそう エリンギ	なす 	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま		
12	月	ごはん		さわらのマヨネーズやき だいせんあまだまのあますあえ カレースープ	さわら 牛乳 とりにく	にんじん えのきたけ しろねぎ こまつな きゅうり たまねぎ しそ とうもろこし	しろねぎ たまねぎ	米 はるさめ じゃがいも さとう	マヨネーズ ごま		
13	火	ごはん		ぶたにくのかりんあげ ごまあえ あつあげのみそしる	ぶたにく 牛乳 あつあげ みそ	にんじん たまねぎ こまつな もやし しょうが	しろねぎ しょうが	米 じゃがいも さとう でんぶん	あぶら ごま		
14	水	コッペパン オリンピック応援献立		ジャークチキン ピーマンサラダ ほうきメロンのフルーツしらたま	とりにく 牛乳 ハム	にんじん キャベツ ピーマン にんにく メロン もも アロエ	えだまめ みかん もも	コッペパン さとう しらたまだんご とうりゅうゼリー	あぶら		
15	木	ごはん		さかいみなとサーモンのしおこうじやき ちぐさあえ もずくのすましじる	さけ 牛乳 ハム もずく	にんじん しいたけ たまねぎ ほうれんそう しろねぎ こまつな もやし えのきたけ	たまねぎ しょうが	米 あぶら	あぶら		
16	金	ごはん		ぶたにくのキムチいため あおじそサラダ わかめスープ おたのしみデザート	ぶたにく 牛乳 とうふ わかめ	にんじん しいたけ たまねぎ くうしんさい しろねぎ しそ キャベツ きゅうり とうもろこし	はくさい きゅうり	米 さとう ピーマン でんぶん おたのしみデザート	あぶら 		
19	月	ごはん 食育の日		シューマイ きりほしだいこんのちゅうかあえ マーボーナス	ぶたにく 牛乳 とりにく あつあげ みそ	にんじん だいこん もやし チンゲンサイ なす たまねぎ しょうが しろねぎ にんにく	もやし しいたけ しょうが にんにく	米 さとう こむぎこ はるさめ でんぶん	あぶら ごま		
20	火	ごはん		さばのたつたあげ おかかあえ かきたまじる	さば 牛乳 とうふ かつおぶし たまご	にんじん だいこん えのきたけ こまつな キャベツ きゅうり にんにく	えのきたけ きゅうり	米 でんぶん	あぶら		
21	水	コッペパン		ミートローフ フルーツメロンミックス コーンスープ	ぎゅうにく 牛乳 ぶたにく こうやとうふ とうりゅう	にんじん たまねぎ しろねぎ メロン みかん アロエ とうもろこし	しろねぎ みかん とうもろこし	コッペパン じゃがいも でんぶん さとう ゼリー	あぶら		
26	月	ごはん		ドライカレー コリンキーサラダ おうさまのスープ	ぶたにく だいず 牛乳 ぎゅうにく チキンウインナー	にんじん たまねぎ きゅうり モロヘイヤ しろねぎ しめじ かぼちゃ(コリンキー) にんにく しょうが ピーマン レーズン キャベツ	きゅうり しめじ しょうが	米 じゃがいも でんぶん	あぶら 		

夏野菜で、夏バテを防ごう!

いっしょくりょうでいっぱい、めやす一食で両手一杯分を目安にいろいろな種類の野菜を合わせる「手ばかり」もおススメ!

野菜の摂取目標量... 1日 350g以上

旬の夏野菜

トマト	なす	ピーマン	きゅうり
約 150g	約 70g	約 30g	約 100g
トウモロコシ	ゴーヤ	ズッキーニ	オクラ
約 150g	約 260g	約 160g	約 10g
			枝豆(10さや)
			約 15g

※小学生は240~300gが目安です。

元気!

担当 栄養職員 宅野 晓美