



令和6年度 7・8月分献立予定表



—中学校—

本格的な暑さとなる7月になりました。太陽をたっぷりあびて育った夏野菜も収穫時期になり、旬の魚も夏を知らせます。給食でも家庭でも、旬の食材を食べて、元気な体づくりをしましょう。

7月の行事と行事食

7月7日 **七夕**



たんざくに願い事を書いて、ささ竹につるします。もともと古代中国で織女星に裁縫の上達をいのったのが日本に伝わり、やがて手芸だけでなく芸事や書道の上達を願うようになったそうです。



1日～5日 **星空舞ご飯**

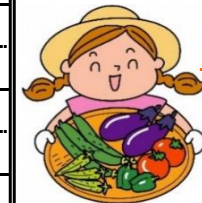
鳥取県から生まれた米の品種「星空舞」は、星のように輝くお米です。炊きあがりのツヤが美しく、粒感があたりはね返る食感が特徴です。



5日 **七夕そうめん汁**



七夕には行事食としてそうめんを食べる風習があります。これは、そうめんの原型となった「索餅」(さくべい)という小麦粉を練って縄のようにねじってゆでたものが、七夕の儀式でお供えされたことにちなみます。



夏野菜を食べよう！



夏野菜は水分やビタミン、ミネラルが豊富です。汗で出た水分やミネラルを補ってくれたり、暑さで体にもった熱を体の中から冷ましてくれる働きがあります。



きゅうり

水分たっぷり歯ざわりがよく、食欲を増進させます。



えだまめ

疲労回復、夏バテ予防に役立つビタミンB1が豊富です。



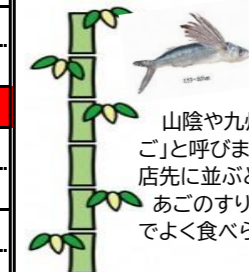
トマト

日焼けした肌の調子を整え、ストレスを和らげるビタミンCが豊富です。



オクラ

ぬるぬるする部分には、おなかの調子をよくする働きがあります。



＜今月の食育の日献立＞
手作りあご天

山陰や九州の一部では、「とびうお」のことを「あご」と呼びます。初夏から夏が旬の白身魚で、あごが店先に並ぶと、夏が来たことを感じますね。あごのすり身を使って作る「あご天」は鳥取県中部でよく食べられている料理です。

パリオリンピック・パラリンピック応援献立

今年、7月にオリンピック、8・9月にパラリンピックがパリで開催されます。そこで、「給食で世界の料理を食べてみよう！」をテーマに、三朝中学校の給食委員で食べてみたい世界の料理を考えました。スポーツ選手のすばらしい活躍を支えているのは「食」です。世界各国の選手がどのような食事をしているか、興味を持ちながら食べてくれるとうれしいです。

日曜	献立名	あかの仲間(血や肉・骨をつくる)				みどりの仲間(体の調子をよくする)				きいろの仲間(エネルギーとなる)				熱量 Kcal
		1群		2群		3群		4群		5群		6群		
		魚・肉・卵	豆類	牛乳・乳製品	海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜	果物類	穀類	いも類	砂糖類	油脂類	たんぱく質 g	

2024パリオリンピック・パラリンピック応援献立 給食で世界の料理を食べてみよう！ ※太字・・・各国の代表的な料理をイメージして作ります

1月 給食なし(手作り弁当の日)

2	火	星空舞ご飯	牛乳	いわしの梅煮 即席漬け ピリ辛肉じゃが		いわし 豚肉		牛乳	昆布	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ 白菜キムチ つぼつけ	梅	米	じゃがいも こんにゃく	砂糖	油	豆類	799
3	水	星空舞ご飯	牛乳	あごフライ のり酢和え なすのそぼろみそ汁		あご 鶏肉		豆腐	のり	小松菜	キャベツ もやし たまねぎ しょうが なす 白ねぎ		米 小麦粉 パン粉		砂糖	ごま油	果物類 いも類	727
4	木	コッパパン	牛乳	鶏肉のフロバンス風 フレンチサラダ じゃがいものコンソメスープ	フランス献立	鶏肉 ハム		牛乳		にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリ にんにく キャベツ きゅうり コーン		パン	じゃがいも	ブラマンジェ 砂糖	油	豆類 海藻類 果物類	792
5	金	ちらし寿司(星空舞)	牛乳	ハムと青菜の千草和え 七夕そうめん汁	スイカ	卵 鶏肉 ハム かまぼこ		牛乳	のり	にんじん 小松菜 オクラ	たまねぎ 枝豆 しょうが れんこん もやし えのきたけ	スイカ	米 そうめん		砂糖	油 ごま油	豆類 いも類	759

早くたべたい きょうのきゅうしょく たのしみだな (給食標語)

8	月	パエリア	牛乳	白いんげん豆のサラダ トマトとミートボールのスープ	スペイン献立	鶏肉 いか ウインナー まぐろ		白いんげん豆	牛乳		トマト ピーマン パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	レモン	米	じゃがいも	砂糖	油	海藻類	703
9	火	ご飯	牛乳	春巻き ハンサンスー あっさりマーボー豆腐	中国献立	豚肉 鶏肉		豆腐	牛乳		にんじん	もやし きゅうり 白ねぎ にんにく しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ 干しいたけ なす		米 小麦粉	春雨 でんぶ	砂糖	油 ごま油	海藻類 果物類	873
10	水	ご飯	牛乳	さばの塩こうじ焼き じゃがいものきんぴら かきたま汁		さば 豚肉 卵 かまぼこ		豆腐	牛乳		にんじん ピーマン 小松菜	たまねぎ しょうが		米	じゃがいも こんにゃく くず粉	砂糖	油	海藻類 果物類	768
11	木	バーガーパン	牛乳	ハンバーグ チョップドサラダ チキンヌードルスープ	アメリカ献立	牛肉 豚肉 鶏肉	三朝神倉大豆 豆乳		牛乳		にんじん パプリカ さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン		パン パン粉 スパゲッティ		砂糖	油	海藻類 果物類 いも類	855
12	金	ご飯	牛乳	いわしフライ らっきょうサラダ 夏野菜カレー		いわし 豚肉 鶏肉			牛乳		にんじん ピーマン トマト	キャベツ きゅうり らっきょう にんにく しょうが たまねぎ なす		米 小麦粉 パン粉		砂糖	油	豆類 海藻類 果物類 いも類	862

給食は みんなのことを 元気にする (給食標語)

16	火	ご飯	牛乳	ヤンニョムチキン チョレギどうぶサラダ トックのスープ	韓国献立	鶏肉		豆腐	牛乳	のり	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ にんにく		米 トック		砂糖	ごま油	果物類 いも類	701
17	水	わかめご飯	牛乳	手作りあご天 ひじきの煮付け たまねぎのみそ汁	食育の日	あご かます 鶏肉		油揚げ	牛乳	ひじき	にんじん 小松菜	たまねぎ ごぼう 枝豆 白ねぎ しょうが	ぶどう	米	こんにゃく でんぶ	砂糖 アイス	油	果物類	764
18	木	黒糖パン	牛乳	トマトオムレツ マカロニサラダ コンソメスープ		卵 鶏肉 まぐろ ペーコン			牛乳		トマト にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン しめじ		パン マカロニ		砂糖	ノンエッグ マヨネーズ	豆類 海藻類 果物類 いも類	805
19	金	トルティーヤ	牛乳	タコスミート ミニトマトのサラダ かぼちゃのポタージュ	メキシコ献立	牛肉 豚肉	三朝神倉大豆 豆乳		牛乳		トマト にんじん ミニトマト かぼちゃ	たまねぎ きゅうり キャベツ にんにく	レモン	トルティーヤ	じゃがいも		油	海藻類	719

地元の食材 栄養たくさん いただきます (給食標語)

8	26	月	シンガポールチキンライス	牛乳	鶏肉のジンジャーソース パプリカのサラダ コーンたまごスープ	シンガポール献立	鶏肉 まぐろ 卵		豆腐	牛乳		パプリカ	たまねぎ にんにく しょうが 白ねぎ コーン キャベツ きゅうり		米	くず粉	砂糖	油 ごま油	海藻類 果物類	743
8	27	火	ナシゴレン	牛乳	めだまやき トマト 春雨スープ	インドネシア献立	卵 鶏肉 豚肉		豆腐	牛乳	くきわかめ	トマト パプリカ ピーマン ブロッコリー	たまねぎ えのきたけ 白ねぎ		米	春雨 でんぶ		油	果物類	712
8	28	水	梅ご飯	牛乳	鮭の照り焼き 五目きんぴら じゃがいものみそ汁		鮭 鶏肉		油揚げ	牛乳		パプリカ さやいんげん にんじん	ごぼう たまねぎ 白ねぎ しょうが	梅	米	じゃがいも こんにゃく	砂糖	ごま油	海藻類	730
8	29	木	コッパパン	牛乳	クロケット ラトクイユ ポトフ	フランス献立	ウインナー 鶏肉			牛乳		ピーマン トマト さやいんげん	たまねぎ 大根 なす にんにく		パン 小麦粉 パン粉	じゃがいも		油 オリーブ油	豆類 海藻類 果物類	789
8	30	金	ナン	牛乳	キーマカレー (三朝神倉大豆入り) フルーツポンチ 野菜スープ	インド献立	鶏肉 ペーコン	三朝神倉大豆		牛乳		ピーマン トマト	たまねぎ なす しょうが にんにく キャベツ	もも りんご パイ レモン	ナン	じゃがいも	ゼリー	油	海藻類	731