



夏の食生活、こんなところに気をつけて！

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなると食欲も落ちることがありますが、1日3回の食事をしっかりとって暑さには負けない体をつくりましょう。

① 1日3食しっかり食べよう！

朝ごはんは、1日を元気にスタートさせるための大切な食事です。汁物やおかずからも暑い夏には欠かせない水分補給ができます。品数をそろえた食事をしましょう。

② 味付けを工夫しよう！

のどごしのよい麺や、冷たいおかずばかり食べていると栄養バランスが崩れてしまいます。主食、主菜、副菜をそろえ、薬味やスパイスなどを取り入れ、味付けを工夫しましょう。

③ 夏野菜をたっぷり食べよう！

夏の太陽を浴びて育った夏野菜はビタミンや無機質が豊富に含まれています。毎日たっぷり食べましょう。

④ 水分をこまめにとろう！

夏場は汗を多くかくため、水分補給が大切です。のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分をとりましょう。

⑤ 食中毒に気をつけよう！

食事や調理前の手洗いは必ず行い、中までしっかりと火を通してから食べましょう。

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものはたらき						栄養価				献立の主題とメッセージ		
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)	おもに体の調子をととのえる(緑)	おもに熱や力のもとになる(黄)	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩						
						第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	Kcal	g	g	g				
1	火	ごはん		いわしの梅煮	じゃがいものみそ汁 ひじきとコーンのサラダ		いわし みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ スイートコーン きゅうり	ごはん じゃがいも	621	24.3	13.8	2.5	●ひじきについて・・・ひじきは海そうの仲間、成長期に必要なカルシウムや鉄分などの無機質を多く含んでいる食品です。今日は彩り良く、スイートコーンと一緒にサラダにしました。			
2	水	大山小麦 黒糖パン		ミートボール	スープスパゲッティ アスパラソテー		とりにく ベーコン ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンアスパラガス チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ えだまめ にんにく	コッペパン あぶら こくとう スパゲッティ	640	25.3	20.4	3.6	●パンについて・・・今年度4月から給食の小麦パンは、大山のふもとで大切に育てられた、大山小麦を使用しています。今日は黒糖を加えた、黒糖パンです。大山で育った小麦の風味と黒糖でふんわりとした甘みのあるパンを味わって食べてください。			
3	木	ごはん		酢豚	わかめスープ 杏仁フルーツミックス		ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく もやし ズッキーニ みかん りんご あまなつみかん	ごはん あぶら さとう でんぶ ごまあぶら こむぎこ あんにとどうふ	708	23.0	22.8	2.6	●豚肉について・・・豚肉は、他の肉類に比べてビタミンB1が多く含まれています。このビタミンB1は、ごはんやパンに含まれる糖質の分解を助け、エネルギーに変える大切な働きがあります。今日は酢豚に使用しています。			
4	金	玄米ごはん		さばのおかか煮	豆腐としいたけのすまし汁 若鶏肉とながいものしょうが炒め		さば かつおぶし とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さいやんげん	たまねぎ しいたけ しょうが	けんまいごはん ながいも さとう	606	24.7	17.9	2.1	●玄米について・・・今日は玄米を0.1～1mmとごくわずかに発芽させた、「発芽玄米」入りのご飯です。いつも食べる白米より、無機質、食物せんいが多いのが特徴です。よくかんで食べましょう。			
7	月	ごはん		さわらの照り焼き	七夕汁 ほうれんそうのごま和え	七夕 ゼリー	さわら かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ ほうれんそう	たまねぎ ほししいたけ キャベツ	ごはん ごま そうめん さとう たなばたゼリー	634	23.4	12.7	2.4	★七夕献立★・・・7月7日は、1年に一度だけ織り姫と彦星が天の川をわたって会うことができる日といわれています。今日は七夕献立として、七夕汁の中に天の川に見立てたそうめん、星の形をしたオクラ、星の形のにんじんも入れています。みんなで楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。			
8	火	ごはん		あじの南蛮漬	なすのみそ汁 五目煮		あじ あつあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん とうがらし ねぎ	たまねぎ なす れんこん ごぼう えだまめ	ごはん あぶら さとう でんぶ こむぎこ こんにやく	630	24.9	16.1	2.1	★かみかみ献立★・・・毎月8のつく日はかみかみ献立です。今日は五目煮にかみごたえのある、れんこんやごぼうを取り入れています。よくかみ、その食材の味を味わいながら食べてみてください。			
9	水	米粉パン		若鶏肉のガーリック焼き	コーンポタージュ 甘長とうがらしのソテー		とりにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ あまながとうがらし	たまねぎ スイートコーン キャベツ にんにく	こめこパン あぶら じゃがいも	632	31.5	19.9	3.4	●甘長とうがらしについて・・・今日のソテーには、鳥取市で栽培された甘長とうがらしが入っています。とうがらしの中でも辛くないので、甘長とうがらしと名付けられました。苦味も少なく、やわらかい味わいの特徴です。			

※食品分類表の太字は、鳥取市産の食べ物です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。 ☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシピ」、スマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。



7月の予定献立表



鳥取市の今月の給食めあて

夏を元気に過ごそう



鳥取市立第一学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものはたらき						栄養価							
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)	おもに体の調子をととのえる(緑)	おもに熱や力のもとになる(黄)	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩							
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	Kcal	g	g	g				
10	木	ごはん		焼肉	もずくのすまし汁 枝豆	小魚	ぎゅうにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく こざかな	ピーマン にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが なし	ごはん あぶら	あぶら	619 704	28.2 32.0	15.1 16.7	2.5 2.9	●キャベツについて...キャベツに含まれるビタミンUという成分には、胃や腸の粘膜を修復し守る働きがあります。キャベツは、サラダや漬物、炒め物と幅広く料理に使うことができます。今日は焼肉に使用しています。			
11	金	チキンピラフ		かぼちやの コロッケ	たけのこときらげのスープ らっきょうサラダ		とりにく ぎゅうにく ぶたにく たまご ロースハム	ぎゅうにゅう かぼちや にんじん たまねぎ もやし	トマト かぼちや にんじん たまねぎ もやし	グリーンピース スイートコーン たまねぎ もやし	ごはん こむぎこ パンこ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	676 789	20.0 23.1	22.8 26.2	4.1 4.9	●らっきょうについて...今年は福部町で砂丘らっきょうが生産されて、100周年を迎えます。福部のらっきょうは、水はけの良い、きめの細かい砂丘地で栽培されているので、しゃきしゃきとした歯ごたえがあり、白く輝いているのが特徴です。「砂丘の宝石」といわれるらっきょうを、今日はサラダにしています。			
14	月	ごはん		平つくね	油揚げのみそ汁 切干大根の酢のもの	ミニトマト	とりにく あぶらあげ かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ミニトマト	しめじ たまねぎ きゅうり きりほしだいこん	ごはん げんまい さとう	ごま	656 751	22.3 25.3	18.5 20.7	2.7 3.2	●大豆製品について...鳥取市の学校給食では、鳥取市産の大豆を使用したしょうゆ、鳥取県産の大豆を使用したみそを使っています。また、煮豆や豆腐、油揚げ、厚揚げも鳥取県産のものを積極的に使用しています。たんぱく質、脂質に優れた大豆製品を積極的に食べましょう。			
15	火	ごはん		はたはたの から揚げ	肉じゃが モロヘイヤのおかか和え		はたはた ぎゅうにく かつおぶし さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん モロヘイヤ たまねぎ	キャベツ たまねぎ えだまめ えのきたけ	ごはん じゃがいも こむぎこ さとう でんぶん こんにやく	あぶら	678 840	24.8 31.9	17.0 22.9	2.2 2.9	●モロヘイヤについて...モロヘイヤはカルシウムや鉄分などの無機質が豊富な野菜です。またヌルヌルとしたねばりはムチンと言い、生活習慣病の予防に優れた効果があります。今日は鳥取市鹿野町産のモロヘイヤをおかか和えにしました。			
16	水	大山小麦 コッペパン		さけの マヨネーズ 焼き	万葉の玉姫のスープ チリコンカン		さけ ロースハム ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ とうがらし トマト	たまねぎ にんにく キャベツ	コッペパン マヨネーズ でんぶん	マヨネーズ	571 686	32.6 39.2	20.0 23.4	3.6 4.6	●たまねぎについて...鳥取市で学校給食用に計画栽培されている野菜の一つにたまねぎがあります。愛称を「万葉の玉姫」といい学校給食ではおなじみになりました。たまねぎの辛味成分は硫化アリルといい、血液をサラサラにしたり、ビタミンB1の吸収を助けて疲労回復を高めてくれます。			
17	木	ごはん		オムレツ	夏野菜カレー コーンサラダ		たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちや たまねぎ きゅうり	たまねぎ しょうが なし きゅうり	ごはん じゃがいも	あぶら	692 806	23.6 27.6	17.7 20.3	2.8 3.5	●とうもろこしについて...今日のコーンサラダのコーンとはとうもろこしのことをいいます。とうもろこしは、夏が旬の甘みのある野菜です。そのままゆでたり、バターじょうゆで焼いたり、粒をはずして、サラダやシチューにも入れたりします。たんぱく質や脂質、無機質、ビタミンを含み栄養価も高い食品です。			
18	金	ごはん		あごのフライ	豆腐竹輪のすまし汁 大黒なす美のみそ炒め	ミルクバー	あご どうふちくわ みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ	たまねぎ なす えのきたけ	ごはん さとう パンこ こむぎこ ミルクバー	あぶら	679 831	24.7 32.4	17.6 21.8	2.0 2.6	★とっとりふるさと探検日★...毎月19日の食育の日にあわせて、市内各地域の食材を使用した献立を提供します。今月は鳥取市で作られた「大黒なす美(干両なす)」をみそ炒めにし、鳥取港で水揚げされた今が旬の「あご」を使ったフライ、鳥取市産の「だいず」を使用したみそを献立に取り入れています。			
22	火	ごはん		豚肉の しょうが焼き	とうがんのすまし汁 たこときゅうりの梅和え		ぶたにく とうふ たこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ うめ しょうが とうがん きゅうり	ごはん さとう はるさめ	あぶら	595 684	20.3 23.2	15.4 17.4	2.1 2.6	★土用の丑の日献立★...日本には、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という風習があります。うなぎを食べる習慣が一般的ですが、今日の給食には「う」のつく食べ物(うめ、きゅうり、とうがん、しょうが、とうふ)を献立に取り入れました。暑さに負けないようにしっかり食べましょう。			
23	水	米粉パン		チキンカツ	ミネストローネ ツナごぼうサラダ		とりにく ウインナー まぐろ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト たまねぎ にんにく キャベツ ごぼう	たまねぎ にんにく キャベツ ごぼう	ごめこパン パンこ さとう ごま マカロニ こむぎこ じゃがいも	あぶら ごま	639 761	30.1 36.0	22.9 27.0	3.1 3.8	●トマトについて...トマトは江戸時代の中頃日本に伝わり、その頃はアカナスと呼ばれ觀賞用として作られるだけでした。今では夏の野菜の代表で、生はもちろん、トマトジュースやケチャップにも加工され、様々な料理に使われています。今日は、鳥取市、県産のトマトをミネストローネに入れました。			
24	木	ごはん		あじの煮付け	かぼちやとわかめのみそ汁 牛肉とたけのこの炒め物		あじ ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン ねぎ かぼちや	たまねぎ たけのこ しょうが エリンギ	ごはん さとう	あぶら	630 707	28.2 30.3	13.2 14.0	2.7 3.1	●かぼちやについて...今が旬の緑黄色野菜で、皮膚や粘膜を丈夫にする働きのある「カロテン」が豊富に含まれています。深緑色が鮮やかな日本かぼちや、丸みのあるオレンジ色の西洋かぼちやの2種類のかぼちやが日本では栽培されています。今日は鳥取県で収穫された日本かぼちやのみそ汁に入れました。			

※食品分類表の太字は、鳥取市産の食べ物です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。 ☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシピ」、スマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。