

# 2014年 7月 学校給食予定献立表

その1

鳥取市立鹿野学校給食センター

夏を元気にすごそう！



日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
								1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
1	火	鳥取県の漁師さんにより夏泊漁港で水揚げされた新鮮な「はまち」を油で揚げて甘酢をかけました。	枝豆ご飯		はまちの甘酢かけ	かぼちゃのみそ汁 きんぴらごぼう	はまち ちくわ みぞ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ピーマン いんげん かぼちゃ	えだまめ きぬさや たけのこ えのきたけ ごぼう	こめ こんにやく さとう	ごま あぶら	小学校 719	31.4	337	5.8	
2	水	鹿野町産のきゅうりと気高町酒の津のわかめを使った酢のものにしました。きゅうりは、味が淡泊でいろいろな料理に使われます。	ご飯		あじのしょうが焼き	肉じゃが きゅうりとわかめの酢のもの	ぎゅうにく あじ かまぼこ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	たけのこ きゅうり しょうが	こめ さとう はるさめ じゃがいも こんにやく	ごま	641	29.6	305	2.0	
3	木	給食で使用しているみそは、鹿野町で作られています。みそだれを給食センターで手づくりして、鶏肉にかけました。	ご飯		鶏肉の みそだれかけ	あご竹輪のすまし汁 ゴーヤチャンプルー	とりにく あごちくわ とうふ ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし えのきたけ しょうが たけのこ スナッキー	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	614	27.2	284	2.2	
4	金	七夕は、織姫と彦星が一年に一度出会う日という伝説があります。七夕汁では、そうめんを天の川にみたくて、星型のにんじんも入れ、七夕の雰囲気を出しました。	ちらしずし		かれいのから揚げ	七タ汁 のり酢あえ	たなばた 七タ デザート	かれい たまご まぐろ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ ほうれんそう きぬさや	ほししいたけ たけのこ しめじ キャベツ おくら	こめ こむぎ ふ かたくり さとう ゼリー	あぶら	623	24.9	315	2.5
7	月	今が旬のなすとトマトを入れてスパゲティを作りました。夏野菜には、水分、ビタミンが多く含まれていて体の調子を整える働きがあります。	米粉パン		タンドリーチキン	なすとトマトのスパゲティ いかときゅうりのサラダ	とりにく ベーコン いか	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん パセリ	ほししいたけ たけのこ しめじ キャベツ きゅうり なす	こめ こむぎ かたくり さとう	あぶら オリーブあぶら	745	38.5	309	2.6	
8	火	鳥取港で水揚げされた「いか」に鹿野町産のんにくを入れてイカ焼きにしました。夏の夜、日本海海岸を見とイカ釣り漁船がみられます。	ご飯		いかの ガーリック焼き	じゃがいものそぼろ煮 きゅうりの梅肉和え	いか ぎゅうにく たこ うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たけのこ しめじ しらたき えだまめ だいこん きゅうり うめ	こめ	あぶら	697	30.0	319	2.9	
9	水	チンジャオロースとは、細切りにした野菜と肉を炒めた中華料理。鳥取県産の牛肉、ピーマン、にんじん、たけのこを細く切って炒めました。	五穀ご飯		チンジャオロース	コーンたまごスープ 中華サラダ	ぎゅうにく たまご ハム	ぎゅうにゅう	ピーマン モロヘイヤ にんじん	しょうが たけのこ スナッキー きゅうり もやし たけのこ とうもろこし	こめ さとう	ごま あぶら ごまあぶら	616	26.6	297	2.5	
10	木	鳥取県産のかぼちゃをひき肉と一緒に煮ました。かぼちゃは、野菜の中でもビタミンEが多く含まれていて、血の流れを良くする働きがあります。	ゆかりご飯		さばのピラ辛焼き	しじみ汁 かぼちゃの煮もの	さば しじみ にわとり みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ねぎ ゆかり	しょうが にんにく たけのこ しめじ しいたけ なし メロン	こめ むぎ	あぶら	635	26.8	289	2.4	
11	金	鹿野町産のモロヘイヤをスープに入れました。モロヘイヤは、「王様の野菜」と言われるほど栄養価の高い野菜です。ビタミンAがほうれんそうの5倍含まれています。	ピピンバ		(ピピンバの具)	モロヘイヤのスープ キムチ炒め	ぎゅうにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん モロヘイヤ ピーマン	しょうが にんにく たけのこ はくさい ぜんまい たけのこ しめじ キャベツ	こめ むぎ	ごまあぶら	605	26.9	386	2.6	
													728	32.1	434	3.0	

※本日は、鹿野町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。☆鳥取市のホームページで献立表・給食だより・今日の給食・給食レシピ、スマートフォンアプリ「鳥取便利長」で献立表・給食だよりがご覧いただけます。

# 2014年 7月 学校給食予定献立表

夏を元気にすごそう！



その2

鳥取市立鹿野学校給食センター



日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー Kcal	たんぱく質 グラム g	カルシウム ミリグラム mg	塩分 グラム g
								1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂				
14	月	鳥取市産のトマトをスープにしました。「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほどビタミンがたくさん含まれています。	大山小麦 黒糖パン		豚肉の らっきょうソースかけ	トマトのスープ シーフードサラダ		ぶたにく たご いか	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	らっきょう たまねぎ ズッキーニ キャベツ とうもろこし きゅうり	こめ じゃがいも かたくりこ さとう	ごまあぶら ごま	小学校 626	27.4	286	3.3
15	火	なすは、旬の野菜です。食物繊維が多く、便秘を防いでくれます。インドから日本へ伝わり1000年以上も栽培されています。	ごはん		マーボーナス	春雨スープ 杏仁フルーツ		ぎゅうにく ぶたにく とうふ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ しょうが パイン えのきたけ ほししいたけ れんこん なし もやし	こめ かたくりこ こむぎこ はるさめ ナタデココ さとう	あぶら ごまあぶら	625	19.8	290	1.6
16	水	鳥取県近海で水揚げされたするめいかをフライにしました。するめいかは、干してするめにするので、するめいかと呼ばれます。黒光りしたものが鮮度が高いです。	むぎ 麦ごはん		いかリングフライ	夏野菜カレー キャベツの茎わかめ和え		いか ぎゅうにく	ぎゅうにゅう しそわかめ	にんじん かぼちゃ トマト	にんにく たまねぎ ズッキーニ ヤングコーン えだまめ なし きゅうり キャベツ	こめ あぶら カレールー	702	24.4	320	2.7	
17	木	鹿野町産のズッキーニをベーコンで炒めました。ズッキーニは、きゅうりに形は似ていますが、かぼちゃの仲間です。ビタミンも豊富です。	ごはん		鮭のコーン焼き	わかめのみそ汁 ズッキーニのベーコン炒め	すいか	さけ とうふ ベーコン みぞ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ ねぎ	とうもろこし たまねぎ ズッキーニ しめじ すいか	こめ あぶら マヨネーズ	615	26.4	306	2.2	
18	金	◎今月の食育の日・鳥取ふるさと探検◎ 鳥取市青谷町でとれた「甘長とうがらし」をみそでいためました。甘長とうがらしは、京ピーマンとも呼ばれ京野菜の一つです。	ごはん		あごフライ	とうがんのすまし汁 なすと甘長のみそ炒め		あご あぶらあげ みぞ ぶたにく	ぎゅうにゅう	あまなが ごまつな にんじん	しょうが なす とうがらし えのきたけ	こめ ばんこ こんこやく さとう	あぶら	556	25.8	285	2.3
22	火	もずくは、今が旬の海藻です。もずくは、食物繊維やミネラルを多く含み、胃を守る働きや、血液をさらさらにする働きがあります。今日は、すまし汁に入れました。	あなご ごはん		鮭のレモン和え	もずくのすまし汁 いそか和え		とりにく あなご たまご かつお	ぎゅうにゅう もずく のり	にんじん ねぎ ほうれんそう しそ	たまねぎ もやし キャベツ えのきたけ レモン	こめ さとう あぶら	649	29.4	291	2.2	
23	水	鳥取県産の鶏肉、しょうが、たまねぎ、ながいもなどの野菜や、鳥取砂丘でとれるらっきょうを入れて甘酢からめを作りました。鳥取県の良さを感じてください。	ごはん		酢鶏の砂丘めぐり	豆腐のみそ汁 じゃがいもとピーマンの 塩こうじ炒め		とりにく とうふ みぞ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あまなが ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ えのきたけ らっきょう たけのこ とうもろこし	こめ じゃがいも ながいも さとう あぶら	629	25.1	308	2.8	

太字は、鹿野町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。☆鳥取市のホームページで献立表・給食だより・今日の給食・給食レシピ、スマートフォンアプリ「鳥取便利長」で献立表・給食だよりがご覧いただけます。