



7月の予定献立表



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののはたらき・6つの基礎食品群						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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
2	月	ご飯		玄米入り平つくね	なすと厚揚げのみそ汁 チンゲンサイとたこのソース炒め	ほか	とりにく あつあげ みそ たこ	ぎゅうにゅう	ねぎ チンゲンサイ にんじん	なす しめじ たまねぎ キャベツ エリンギ	ごはん あぶら げんまい さとう パンこ	小学校 631	小学校 23.1	小学校 17.2	小学校 2.5	●半夏生について…半夏生は、夏至から数えて11日目に当たる日で、関西地方ではこの日にたこを食べる風習があります。田植えを終えた時期に、八本足で吸盤のあるたこのように、稲がしっかり根を張り、豊作になることを願ったのが由来です。たこに含まれる「タウリン」は、夏バテ防止の効果があります。	
3	火	ご飯		いわしのトマト煮	アスパラガスのスープ カレーポテト	ほか	いわし ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト グリーンアスパラガス にんじん	もやし たまねぎ えのきたけ さやいんげん	ごはん じゃがいも	小学校 633	小学校 22.3	小学校 16.8	小学校 2.2	●グリーンアスパラガスについて…鳥取市河原町で、学校給食用に計画栽培されているグリーンアスパラガスは、春先から初夏にかけて旬を迎えます。色鮮やかで甘みがあり、スープや炒め物など加熱しても栄養価が下がりにくいのが特徴です。疲れをとり、スタミナをつける効果がある「アスパラギン酸」が含まれています。	
4	水	大山小麦 パン		かぼちゃコロッケ	酒ノ津わかめとウインナーのスープ キャベツの温サラダ	ほか	とうにゅう ウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ほうれんそう こまつな にんじん	しめじ キャベツ たまねぎ えだまめ だいこん	パンこ こむぎこ こめこまカロニ	小学校 597	小学校 20.1	小学校 20.8	小学校 3.2	●酒ノ津わかめについて…気高町酒津漁港では、漁師さんが海に潜り、3月下旬から5月上旬にかけて収穫しています。その天然生わかめを冷凍加工し、年間を通じて学校給食で使っています。わかめのぬめり成分であるアルギン酸をはじめ、カルシウムやマグネシウムなど健康な体づくりに必要な栄養成分が豊富です。	
5	木	ご飯		甘酢肉団子	くろぼっこのみそ汁 たけのこと ピーマンのしょうが煮	ほか	とりにく みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ しろねぎ たけのこ しょうが	ごはん こんにやく さとう じゃがいも	小学校 616	小学校 20.4	小学校 13.8	小学校 2.7	●くろぼっこについて…くろぼっこは、鳥取市気高町の逢坂地区で、学校給食用に計画栽培されているじゃがいもです。黒ぼくの畑で育ったくろぼっこは、ほくほくとした食感と甘味があるのが特徴です。今日は、くろぼっこをたっぷり使ったみそ汁にしました。生産者の方に感謝しながらいただきます。	
6	金	ご飯		はまちの野菜あんかけ	七夕汁 キャベツともやしの梅和え	ほか	はまち とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ	たまねぎ ほししいたけ もやし キャベツ うめ	ごはん さとう あぶら こむぎこ でんぶん そうめん ふ たなばたゼリー	小学校 726	小学校 24.0	小学校 20.1	小学校 2.5	★七夕献立★…7月7日の「七夕」は、天の川に隔てられた織姫と彦星が年に一度だけ会うことができるという伝説から生まれた行事です。短冊に願い事を書いて笹に飾ったり、夏野菜やそうめんを食べたりします。そうめんを天の川に、オクラを星に見立てた七夕汁や、七夕ゼリーの献立にしました。	
9	月	ご飯		ドライカレー	とうもろこしのスープ 甘長とうがらしのじゃこ炒め	ほか	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チキンウインナー	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ あまなが にんじん トマト	たまねぎ にんにく スイートコーン キャベツ エリンギ	ごはん じゃがいも さとう	小学校 647	小学校 24.0	小学校 16.8	小学校 2.5	●甘長とうがらしについて…ししとうやピーマンの仲間ですが、辛みがなく、苦みが少ないのが特徴です。鳥取県東部(いなば地方)で昔から栽培されていて、丸ごと焼いたり、天ぷらや煮物、炒め物にしたりして食べます。カロテンやビタミンCが豊富な栄養価の高い緑黄色野菜で、夏バテ防止に効果的です。	
10	火	ご飯		豆腐ハンバーグ	夏野菜のみそ汁 きんぴらごぼう	ほか	とりにく あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ トマト にんじん とうがらし さやいんげん	なす たまねぎ ごぼう ごぼう たまねぎ キャベツ	ごはん あぶら でんぶん さとう こんにやく スパゲッティ	小学校 679	小学校 24.7	小学校 20.2	小学校 2.5	●夏野菜について…夏の太陽をしっかりと浴びて育った旬の野菜には、ビタミン類や水分が豊富に含まれていて、暑い夏を乗り切るためのパワーのものが詰まっています。今日のみそ汁には、90%以上が水分で体を冷やす働きがある「なす」と、夏の強い日差しから肌を守るカロテンが豊富な「かぼちゃ」が入っています。	
11	水	大山小麦 コッパン		若鶏肉の白ねぎソースかけ	トマトスープスパゲッティ ひじきのごまドレ温サラダ	ほか	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンアスパラガス トマト	しろねぎ にんにく たまねぎ キャベツ	コッパン あぶら でんぶん さとう スパゲッティ	小学校 610	小学校 23.4	小学校 24.9	小学校 3.3	●ひじきについて…縄文時代から食べられているとも言われる歴史の古い海そうです。カルシウムや鉄などのミネラルや、食物繊維が豊富に含まれています。カルシウムの吸収をよくするビタミンDや、鉄分の吸収をよくするたんぱく質やビタミンCを多く含む食品と一緒に組み合わせ合わせたメニューがおすすめです。	

※太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。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」がご覧いただけます。



7月の予定献立表



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののはたらき・6つの基礎食品群						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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
12	木	ご飯		さばの塩焼き	モロヘイヤのすまし汁 じゃがいもの五目煮	さば かまぼこ ぎゅうにく	ぎゅうにく	モロヘイヤ にんじん きぬさや	もやし えのきたけ たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう	小学校 624	小学校 26.8	小学校 16.0	小学校 2.7	●モロヘイヤについて…昔、エジプトの王様の病気を治したことから、アラビア語で「王様の野菜」という意味がある、とても栄養価の高い夏野菜です。ネバネバの成分である食物繊維が多く含まれていて、暑さで弱った胃や腸の働きを守ってくれます。疲れをとる効果も期待でき、夏バテ防止にぴったりです。		
13	金	ご飯		あじメンチカツ	豆腐のみそ汁 キャベツとチキンのスープ煮	あじ とうふ みそ とりにく	ぎゅうにく	にんじん わかめ キャベツ	たまねぎ しいたけ キャベツ	ごはん こむぎこ パンこ じゃがいも さとう	小学校 650	小学校 23.1	小学校 17.7	小学校 2.3	●あじについて…年間を通じてとれる魚ですが、産卵前の初夏から盛夏にかけてが最もおいしいと言われてます。良質なたんぱく質を豊富に含み、脂肪分は少なくカロリーは控えめです。また、血液をサラサラにし、頭の働きをよくするDHAやEPAを多く含みます。今日の主菜は、鳥取県産のあじを使ったメンチカツです。		
17	火	玄米ご飯		豚肉のみそ炒め	ながいものすまし汁 こまつなと だいこんののり和え	ぶたにく みそ かまぼこ	ぎゅうにく	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ だいこん	げんまいごはん さとう でんぷん ながいも	小学校 553	小学校 21.6	小学校 10.9	小学校 2.1	●豚肉について…豚肉には、疲れをとる体を元気にするビタミンB1が、他の肉類に比べて多く含まれています。ビタミンB1は、炭水化物を分解してエネルギーを生み出す、夏バテ防止には欠かせない栄養素です。酢や梅干しに含まれる「クエン酸」、にんにくやねぎに含まれる「アリシン」を一緒にとるとより効果的です。		
18	水	大山小麦 コッペパン		あごのフライ	オクラのスープ 枝豆とコーンのソテー	あご とりにく ベーコン	ぎゅうにく	にんじん オクラ	たまねぎ しめじ もやし えだまめ スイートコーン	コッペパン こむぎこ パンこ はるさめ	小学校 546	小学校 23.8	小学校 17.8	小学校 3.3	★かみかみ献立★…毎月「8」のつく日は、かみかみ献立です。今日のかみかみ食材はあご(とびうお)です。鳥取県では、初夏の訪れを告げる魚として昔から親しまれてきました。あご竹輪やあごだしなどの加工品も人気です。鳥取港で水揚げされたあごのフライをよくかんで食べて、あごや歯を丈夫にしましょう。		
19	木	ご飯		フランクフルトの トマトソースかけ	玉姫たっぷり夏野菜カレー グリーンサラダ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにく	トマト かぼちゃ にんじん グリーン アスパラガス	たまねぎ にんにく きゅうり なし キャベツ	ごはん さとう じゃがいも こんにやく ミルクパー	小学校 791	小学校 24.3	小学校 25.2	小学校 3.0	★とっとりふるさと探検献立～たまねぎ(万葉の玉姫)～★…国府町国分寺では、学校給食用にたまねぎの栽培を行っています。国府町が「万葉の里」であることにちなんで、「万葉の玉姫」という名前がつけられました。たまねぎは、血液をサラサラにし、免疫力を高める働きがあります。夏野菜カレーにたっぷり入れました。		
20	金	ご飯		さんまの梅煮	白玉豆乳みそ汁 とうがんのそぼろ煮	さんま とうにく みそ あつあげ	ぎゅうにく	にんじん ねぎ さやいんげん	うめ だいこん えのきたけ とうがん しょうが	ごはん しらたまもち こんにやく さとう	小学校 675	小学校 26.5	小学校 17.1	小学校 2.6	★土用の丑の日献立★…土用の丑の日に「う」のつく物を食べる風習があります。暑さが厳しいこの時期に、夏バテ防止に効く「うなぎ」や、暑くても食べやすい「梅干し」や「うどん」、とうがんなどの「うり」、力がでるように「もち」を食べて、暑さを乗り切ろうとしたと言われています。今日は、梅、もち、とうがんで献立に取り入れました。		
23	月	ご飯		プルコギ	キムチスープ きゅうりのナムル	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにく	にんじん チンゲンサイ はくさいキムチ きくらげ	キャベツ エリンギ にんにく たまねぎ きゅうり だいこん	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	小学校 575	小学校 20.7	小学校 11.8	小学校 2.4	●きゅうりについて…夏野菜のきゅうりは水分たっぷりで、体のほてりを冷やして夏の暑さから身を守ってくれる働きがあります。また、汗をかくとミネラル類も体の外に流れ出てしまうので、水分とともにミネラルやビタミンを含んだきゅうりは、夏の水分補給にピッタリの食べ物です。今日は、韓国料理のナムルにしました。		
24	火	ご飯		赤がれの から揚げ	かぼちゃのみそ汁 こんにやくのピリ辛煮	あかがれい とうふ みそ とりにく	ぎゅうにく	かぼちゃ ねぎ にんじん さやいんげん とうがらし	たまねぎ しめじ たけのこ	ごはん さとう こむぎこ でんぷん こんにやく	小学校 625	小学校 26.9	小学校 15.9	小学校 1.9	●かぼちゃについて…ビタミン、ミネラル、食物繊維、糖質などを多く含む栄養価の高い緑黄色野菜です。夏野菜ですが、長い間保存ができるため、「冬至に食べると風邪をひかない」と言われるように冬になるまで食べることができま。今日のようにみそ汁にしてもよいですし、煮物やシチュー、コロッケなどもおすすめです。		

※太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。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」がご覧いただけます。