



7月の予定献立表

夏を元気に過ごそう



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものはたらき・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	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	
2	月	ごはん		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	デザート ほか	とりく 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 げんまい さとう パンこ	あぶら	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	ごはん		いわしのトマト煮	アスパラガスのスープ カレーポテト	デザート 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	あぶら	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	キャベツのコンソメ煮 酒ノ津わかめのサラダ	デザート ほか	とうにゅう ウイナー	ぎゅうにゅう わかめ	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 きゅうり	パン こむぎこ こめこマカロニ	あぶら	小学校 605	小学校 20.6	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	ごはん		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	デザート ほか	とりく 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	あぶら	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	ごはん		はまちの 野菜あんかけ	七タ汁 オクラの梅和え	デザート ほか	はまち とりく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ オクラ	たまねぎ ほししいたけ もやし うめ きゅうり	ごはん さとう こむぎこ でんぶん そうめん ふ たなばたゼリー	あぶら	小学校 724	小学校 24.0	小学校 20.1	小学校 2.6	★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きた行事です。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見立てた七タ汁や、星の形をしたオクラの梅和え、七夕ゼリーをつけました。
9	月	ごはん		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	デザート ほか	ぎゅうにく ぶたにく だいた ウイナー	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	チンゲンサイ あまながとうがらし 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	あぶら	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	ごはん		豆腐ハンバーグ	夏野菜のみそ汁 きんぴらごぼう	デザート ほか	とりく 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 ねぎ とうがらし さやいんげん	なす たまねぎ ごぼう こんにやく	ごはん でんぶん さとう こんにやく	あぶら	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す動きがある「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 コッペパン		若鶏肉の 白ねぎソースかけ	トマトスープスパゲッティ ひじきのごまドレサラダ	デザート ほか	とりく ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	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 きゅうり キャベツ	コッペパン でんぶん さとう スパゲッティ	あぶら ごまドレッシング	小学校 608	小学校 23.4	小学校 24.8	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るメニューがおすすめです。

※太子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

鳥取市の今月の給食めあて

夏を元気に過ごそう



鳥取市立第二学校給食センター



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものはたらき・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	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	
12	木	ごはん		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	ぎゅうにゅう	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	あぶら	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	ごはん		あじメンチカツ	豆腐のみそ汁 きゅうりとわかめの酢の物	あじ とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	ごはん こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら	小学校 651	小学校 22.9	小学校 17.6	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	玄米ごはん		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りし和え	ぶたにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	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 でんぶん ながいも	あぶら	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、疲れをとって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すことのできない栄養素です。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	ぎゅうにゅう	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	あぶら	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	ごはん		フランクフルトの トマトソースかけ	玉姫たつぷり夏野菜カレー グリーンサラダ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	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	あぶら ドレッシング	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。夏野菜カレーにたつぷり入れました。	
20	金	ごはん		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 とうにゅう みそ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	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 しらたももち こんにやく さとう	あぶら	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」の付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」、きゅうりなどの「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、とうがんと献立に取り入れました。	
23	月	ごはん		ブルコギ	キムチスープ きゅうりのナムル	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ きくらげ	キャベツ エリンギ たまねぎ はくさい キムチ きゅうり だいこん	ごはん さとう ごま でんぶん ごまあぶら じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	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、水分と共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	ごはん		赤がれいの 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	ぎゅうにゅう	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 でんぶん こんにやく	あぶら	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す。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」「給食レシビ」をご覧ください。