

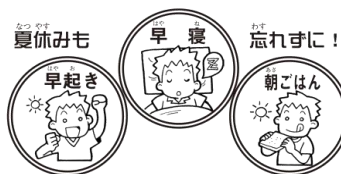
【今月の鳥取市の給食目標】

夏を元気に過ごそう！



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	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー キロカロリー 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	2群 主に無機質	3群 主にカロテン	4群 主にビタミンC	5群 主に炭水化物	6群 主に脂質				
								魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂				
2	月	こんげつ きゅうしゅうきょうよく がつ げんきき す 今月の給食目標は、「夏を元気に過ごそう」です。暑くなるのとごしのよい種類や、冷たいものにかたよりがちなお料理のつめこころが です。バランスのよい食事を心掛けましょう。	こめこ 米粉パン		にくだんご 肉団子	ポトフ じゃがいもの塩こうじソテー		とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	パセリ にんじん いんげん	たまねぎ だいこん しめじ	こめ パン マカロニ じゃがいも しおこうじ こむぎこ さとう	あぶら ショートニング	小学校 593	26.8	290	3.2
3	火	なすは、夏野菜のひとつで、水分が多く含まれていま す。鳥取県では、「千両なす」という種類のなすをたさ ん生産しています。	はん ご飯		じゃがいもと鶏肉 のミックス揚げ	なすのみそ汁 きりぼしだいこん 切干大根の含め煮		とりにく あぶらあげ みぞ さつまあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん いんげん	しょうが たまねぎ しめじ きりぼしだいこん ほししいたけ	こめ さとう でんぶん こむぎこ じゃがいも こんにやく	あぶら	660 821	23.2 28.2	328 355	2.5 3.1
4	水	なつやさい 夏野菜はビタミンや、カリウム、水分を豊富に含ん でいるものが多く、水分補給や体の熱を下げる働き があります。	はん ご飯		はまちの ピリ辛焼き	じゃがいものうま煮 アスパラガスのじゃこ炒め		はまち さつまあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん アスパラガス	しょうが たまねぎ なし たけのこ えだまめ キャベツ にんにく	こめ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	654 807	25.6 30.7	304 325	1.9 2.4
5	木	もずくは、わかめやこんぶなどと同じ海そうの仲間 で、沖縄県でとれるもずくが有名です。カルシウム や鉄分がたくさん含まれています。	むぎこ 麦ご飯		さばのみそ煮	もずくスープ あかたまねぎサラダ		さば みそ とうふ かまぼこ ロースハム	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ あかたまねぎ せうり	こめ むぎ さとう	ごまあぶら	625 733	22.8 25.7	292 308	2.9 3.4
6	金	しちがつ なのかたなばた 7月7日は七夕です。今日は七夕献立として星 の形のオクラ、そうめんを天の川に見立てた七夕汁 です。デザートには、七夕ゼリーもつきます。	はん ご飯		わかとりにく 若鶏肉の から揚げ	七夕汁 きゅうりといかの梅肉和え	とりにく いかに デザート (小)七夕	ぎゅうにゅう	オクラ にんじん ねぎ	コーン たまねぎ せうり キャベツ	しめじ うめ	こめ でんぶん こむぎこ そうめん (小)たなばた デザート	あぶら	687 826	24.1 28.4	322 332	2.5 3.0
9	月	ふたにく、ほかにく、くら 豚肉は他の肉類に比べて、ビタミンB1を豊富に含んで います。ビタミンB1は、ご飯などに含まれる糖質をエネ ルギーに変える働きがあります。	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ふたにく 豚肉の バーベキュー ソースかけ	オクラのスープ ジャーマンポテト	ちゅうやたなばた (中)七夕 デザート	ぶたにく とうふ かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	オクラ にんじん パセリ ねぎ	なし たまねぎ しょうが にんにく	さとう こむぎこ でんぶん じゃがいも (中)たなばた デザート	ショートニング	606 790	27.8 33.1	324 399	3.2 4.2
10	火	はまちは出世魚といわれるぶりの若魚です。体 長の大きさにより呼び名が変わります。今日は 鳥取県産のはまちを揚げ煮にしました。	はん ご飯		はまちの揚げ煮	じゃがいものみそ汁 五目ひじき		はまち あぶらあげ みぞ だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	ねぎ いんげん にんじん	たまねぎ しょうが えのきたけ ほししいたけ	こめ さとう こむぎこ でんぶん じゃがいも こんにやく	あぶら	706 873	25.2 30.5	330 356	2.3 3.0
11	水	しろねぎは、成長するたびに土をかぶせ、日に当た らないように育てることで、白い部分が多いねぎを 作ることができます。	はん ご飯		しろ 白ねぎぎょうざ	にら豚汁 キャベツのはりわり和え		とりにく ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ だいこん えのきたけ キャベツ もやし	こめ さとう	ごま	590 702	18.2 20.9	285 310	2.5 3.0
12	木	アスパラガスは、多い時で1日に10センチも伸び る力を持っています。また、疲れをとるはたらきの あるアスパラギン酸が豊富に含まれています。	ゆかりご飯		はたはたの から揚げ	酒ノ津わかめのすまし汁 アスパラガスのみそ炒め		はたはた さつまあげ とうふ みぞ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう アスパラガス	たまねぎ キャベツ えのきたけ しそ	こめ さとう でんぶん こむぎこ	あぶら	604	24.7	322	3.4

太字は、気高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。



夏を元気に過ごそう!

【今月の鳥取市の給食目標】

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	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー キロカロリー 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				
13	金	さばやあじ、いわしなどの皮が青い魚をのことを「青魚」といい、脂の中に血液をサラサラにするはたらきのあるDHAやEPAが多く含まれています。	ごはん		あじのバジル焼き	はるさめスープ 杏仁フルーツ	あじ ロースハム	ぎゅうにゅう あんにとどうふ	ほうれんそう	たまねぎ ほししいたけ コーン みかん パイン もも	こめ でんぶん	オリーブオイル	555	19.9	265	1.6	
17	火	境港サーモンは、境港市の美保湾で養殖されている銀ざけのことです。今日は、境港サーモンを塩焼きにしました。	ごはん		境港サーモンの塩焼き	ゆばのすまし汁 甘長とうがらしの甘辛煮	さかいみなど ゆば かまぼこ ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あまなが とうがらし	たまねぎ さす	こめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	538 707	28.8 33.2	288 303	2.4 2.9	
18	水	毎月8のつく日は「かみかみ献立」の日です。よくかむと、その刺激が脳に伝わり、脳のはたらきよくなることで記憶力がアップするといわれています。	むぎ ごはん 麦ごはん		若鶏肉の梅みそ焼き	わかめスープ ごぼうナッツ	とりにく みぞ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	うめ しめじ たけのこ たまねぎ ごぼう	こめ さとう こむぎこ むぎ	あぶら アーモンド	662 806	23.5 27.6	310 333	2.7 3.2	
19	木	毎月19日は「とっとりふるさと探検献立」です。今月の食材は「たまねぎ」です。愛称を「万葉の玉姫」と言い、親しまれています。	ごはん		フランクフルト	万葉玉姫 たつぷりカレー 酒ノ津わかめサラダ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ だいこん たまねぎ にんにく えだまめ	こめ じゃがいも	あぶら	676 830	26.1 31.4	296 313	2.7 3.6	
20	金	にがり(ゴーヤ)には、加熱しても壊れにくいビタミンCがたくさん含まれています。独特な苦味は、塩もみをしてさっと熱湯をかけるとうわらぎます。	ごはん		あごのかば焼き	かぼちゃのみそ汁 ゴーヤチャンプルー	とびうお あぶらあげ みぞ たまご ぶたにく やきどうふ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ねぎ ゴーヤ にんじん	しょうが たまねぎ えのき もやし	こめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	639 788	28.7 35.1	312 337	2.7 3.3	
8/27	月	長い休み明けは、生活のリズムが崩れがちです。朝ごはんをしっかり食べることで、生活リズム全体を整えることができます。	だいせん こむぎ 大山小麦コッ ペパン		照り焼き チキン	なすとトマトのスパゲッティ グリーンサラダ	とりにく ベーコン	スキムミルク ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん トマト ブロッコリー	しょうが たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ セブツ川 コーン	こむぎこ さとう でんぶん スパゲッティ	ショートニング あぶら ドレッシング	710 830	28.2 32.7	351 377	2.7 3.3	
28	火	かぼちゃは、夏に旬をむかえる夏野菜です。夏野菜には他に、きゅうり、おくら、ピーマン、トマト、なす、甘長とうがらしなどがあります。	ごはん		いわしのかば焼き	かぼちゃのみそ汁 五目豆	オレンジ パー	いわし あぶらあげ みぞ さつまあげ だいたず	ぎゅうにゅう こんぶ	かぼちゃ ねぎ にんじん	こめ でんぶん こむぎこ さとう オレンジパー	あぶら	678 836	27.3 33.0	339 368	2.2 2.7	
29	水	にんにくなどの香り、唐辛子の辛味成分には、食欲増進のはたらきがあります。ピリッと辛みの効いた麻婆豆腐で夏を元気に乗り切りましょう。	ごはん		しゅうまい	麻婆豆腐 ナムル	ぶたにく とりにく どうぶ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん ら ほうれんそう	たまねぎ しょうが にんにく もやし	こめ さとう こむぎこ でんぶん	あぶら ごまあぶら	673 822	27.9 33.2	424 460	2.2 2.6	
30	木	甘長とうがらしは、県東部でたくさん作られている夏野菜で、辛味はなく、やわらかいのが特徴です。焼いたり炒めたりして食べられています。	むぎ ごはん 麦ごはん		あじフライ	夏だいこんのすまし汁 甘長となすのみそ炒め	あじ あつあげ みぞ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あまなが とうがらし	だいこん たまねぎ さす	こめ むぎ こむぎこ パンこ さとう	あぶら	624 745	26.8 30.5	332 357	2.2 2.7	
31	金	ピピンパは、韓国料理のひとつで「混ぜるごはん」という意味があります。ピピンパの具をごはんにのせて、よく混ぜて食べましょう。	ごはん		牛肉炒め (ピピンパの具)	わかめスープ フルーツ白玉	ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう チンゲンサイ にんじん	ぜんまい しょうが にんにく えのき たまねぎ パイン みかん	こめ さとう しらたま だんご	ごまあぶら ごま	616 756	24.1 29.2	306 331	1.9 2.3	

太字は、気高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。