



【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				
1	水	おろし地域の栄養たっぷりの黒土で育ったじゃがいも「くろぼっこ」は、ほくほくとして甘みがあります。今月はくろぼっこ料理がたくさん登場します。	ごはん		わかとりにく 若鶏肉の しほこにや 塩麴焼き	くろぼっこのそぼろ煮 干草和え	とりささみ ぶたにく やさいあげ たまご	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ キャベツ	こめ じゃがいも こんにやく さとう しおこうじ	あぶら	小学校 615 中学校 741	27.5 32.9	310 322	2.1 2.6	
2	木	今日は中華献立です。[チンジャオ]とはピーマン、[ロー]は肉、[スー]は細切りを意味します。夏野菜のピーマンがたっぷり食べられる一品です。	ごはん		チンジャオ ローサー	キムチスープ 中華サラダ	ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん にら	しょうが たけのこ ほししいたけ はくさい えのき キャベツ しょうり コーン	こめ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	602 743	24.8 29.2	330 361	2.2 2.8	
3	金	むぎ麦には、腸の掃除してくれる「食物せんい」がオ米の10倍も含まれています。よくかんで食べましょう。	むぎ麦ごはん		かれないの から揚げ	豆腐のみそ汁 キャベツのしょうが炒め	ふりかけ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん いんげん	たまねぎ えのき キャベツ しめじ しょうが	こめ むぎ でんぶん こむぎこ さとう はいがふりかけ	あぶら ごまあぶら	605 736	26.6 32.0	453 490	2.6 3.1	
6	月	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麺類や、冷たいものにかたよりがちです。バランスのよい食事を心掛けましょう。	コッパン		キャベツメンチ	コーンクリームスパゲティ えだまめサラダ	ぎゅうにく ぶたにく とうふ ベーコン	スキムミルク ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	しょうが たまねぎ しめじ コーン キャベツ しょうり えだまめ	こむぎこ さとう でんぶん スパゲツ ティーパンこ	ショートニング ドレッシング あぶら	738 833	23.4 26.2	469 492	3.4 3.8	
7	火	しちがつなのかたなばたきょう 7月7日は七夕です。今日は七夕にちなみ、七夕汁にしました。天の川に見立てたそうめん、星形のにんじんが入っています。	ごはん		あじの ピリ辛焼き	七夕汁 磯香和え	あじ たまご	ぎゅうにゅう のり	おくら にんじん ねぎ ほうれんそう	しょうが たまねぎ しめじ にんにく しょうり	こめ そうめん さとう たなばたデザート		606 718	23.7 26.5	331 345	2.6 3.0	
8	水	まんよう たまひめ まんよう さと ごくちよう がっこう 万葉の玉姫は、万葉の里の国府町で学校給食のために育てられた たまねぎです。甘みが強いのが特徴です。味わっていただきます。	むぎ麦ごはん		わかとりにく 若鶏肉の 照り焼き	まんよう たまひめ しる 万葉の玉姫みそ汁 かみかみあえ	ミニトマト	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ミニトマト	しょうが たまねぎ まいたけ きりほしだいこん しょうり キャベツ	こめ むぎ さとう		603 733	25.6 31.4	317 369	2.2 2.6	
9	木	だいこんには、消化を助ける成分が含まれていて、胃もたれを防いだりするはたらきがあります。今日は夏だいこんをおろしてさばにかけています。	ごはん		さばの おろしあんかけ	もずくのすまし汁 ごぼうのごまからめ	メロン (小)	さば かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう もずく	ねぎ にんじん	だいこん ほししいたけ たまねぎ ごぼう メロン(小)	こめ さとう でんぶん こむぎこ	あぶら ごま	658	25.3	351	3.2
10	金	とっとりかき揚げは、県内で昔から親しまれている豆腐竹輪が入っているのが特徴のかき揚げです。ひとつずつ手作りにしています。	ごはん		とっとり かき揚げ	くろぼっこのみそ汁 なすと豚肉のスタミナ炒め	メロン (小)	だいいず とうふちくわ あぶらあげ ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	えだまめ コーン たまねぎ しめじ なす にんにく メロン(小)	こめ こむぎこ でんぶん じゃがいも さとう	あぶら	629	20.4	300	1.9
13	月	カレーやにんにくなどの香りには、食欲をアップさせるはたらきがあります。鳥取県産のあじの下味にカレー粉を使い、カレー風味に仕上げました。	コッパン		あじの カレーニエル	ポトフ かぼちゃサラダ	あじ ベーコン まぐるみず	スキムミルク ぎゅうにゅう	パセリ にんじん いんげん かぼちゃ	たまねぎ だいこん えだまめ しょうり	こむぎこ じゃがいも さとう	ショートニング ドレッシング	634 715	25.4 28.2	309 325	2.8 3.3	

\*メロン(小)について:9日は宝木小学校・瑞穂小学校・逢坂小学校、10日は浜村小学校に提供します。

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。



【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				
14	火	アスパラガスは、多い時で1日に10センチもの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。	ごはん ごはん		はたはたのから揚げ	くろぼっこのうま煮 アスパラガスのごま和え	はたはた やさしいあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん アスパラガス	たまねぎ たけのこ じゃがいも もやし	こめ でんぶん こむぎこ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ごま	小学校 671	25.3	318	2.3	
15	水	ピビンパは、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。ピビンパの具をごはんにのせて、よく混ぜて食べましょう。	むぎ 麦ごはん		ピビンパの具	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 もやし えのきたけ たまねぎ パイン みかん	こめ むぎ さとう しらたま	ごまあぶら ごま	601	24.1	307	1.9	
16	木	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くさん生産しています。	ごはん ごはん		ソース とんかつ	なすのみそ汁 くろぼっこきんぴら	メロン (中)	ぶたにく 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	なす たまねぎ しめじ	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	726	27.0	305	2.7
17	金	7月の食育の日の取り組み「とっとりふるさと探検」は、気高町蓬坂地域のじゃがいも「くろぼっこ」です。今日はくろぼっこをオムレツに使っています。	コーン ピラフ		くろぼっこ オムレツ	ズッキーニのスープ アスパラガスとナッツのソテー	たまご ウインナー チーズ ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん アスパラガス チンゲンサイ	コーン えだまめ スッキーニ たまねぎ しめじ キャベツ	こめ じゃがいも マカロニ	カシューナッツ あぶら	631	23.6	345	2.8	
21	火	納豆ボールは、給食のメニューの中でも人気のある料理です。ひきわり納豆に、牛と豚の合いびき肉、ねぎやコーンを入れて丸めて油で揚げます。	ごはん ごはん		納豆ボール	トマトのかきたま汁 モロヘイヤのおかか和え	なっとう たまご ぶたにく ぎゅうにく みぞ おから かつおぶし	ぎゅうにゅう	ねぎ ほうれんそう トマト にんじん モロヘイヤ	コーン たまねぎ しめじ キャベツ コーン	こめ でんぶん さとう	あぶら	647	27.4	314	1.6	
22	水	今日は、夏野菜たっぷりのカレーです。気高で育ったトマトやナス、かぼちゃを入れてあります。夏野菜には、体を冷ますはたらきがあります。	むぎ 麦ごはん		わか 若鶏肉の 梅みそ焼き	夏野菜カレー ひじきサラダ	とりにく みぞ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう かいそう ひじき	にんじん かぼちゃ トマト いんげん	うめ たまねぎ なす にんにく キャベツ じゃがいも さとう	こめ むぎ さとう じゃがいも	-	690	26.4	299	3.2	
23	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。	ごはん ごはん		はまちの みりん干し焼き	あご竹輪のすまし汁 甘長とうがらしとなすのみそ炒め	はまち やきふ あごちくわ さつまあげ みぞ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん あまながとう がらし	しめじ たまねぎ なす	こめ さとう	あぶら	645	30.5	343	2.5	
24	金	にがうり(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のとやわらぎます。	ごはん ごはん		あごのかげ焼き	かぼちゃのみそ汁 ゴーヤと豆腐の炒め物	とびうお あぶらあげ みぞ ぶたにく たまご とうふ	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 えのきたけ もやし	こめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	643	28.8	313	1.7	

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。