

夏を元気に過ごすための3つのポイント!

① 1日3回の食事を大切に!



「主食・主菜・副菜」がそろった食事を心がけ、1日3回の規則正しい食事で、生活のリズムを整えましょう。

② 夏野菜を取り入れよう!



夏野菜は、ビタミンや無機質、水分を多く含んでおり、体の中にもった熱を下げる働きがあります。毎日たっぷり食べましょう。

③ こまめに水分をとろう!



夏場は汗を多くかくため、水分補給が大切です。熱中症を防ぐためにも、のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分をとりましょう。

1月の鳥取市産食材



日曜日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザートほか	食べもののほたらき						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				
1	水	米粉パン		さけのチーズ焼き	夏野菜のスープスパゲッティ ごぼうサラダ	マーメレード	さけ ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう チーズ にんじん	トマト なす たまねぎ ニンニク スイートコーン	ごめこパン ごまドレッシング パンこ スパゲッティ マーメレード	小学校 719	小学校 34.0	小学校 27.0	小学校 3.5	●夏野菜について…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。今日は、スープスパゲッティの中に、旬のトマトやなすを使用しました。夏野菜を食べて、暑さに負けずに元気に過ごしましょう。		
2	木	ご飯		若鶏肉の ピリ辛ソースかけ	モロヘイヤのすまし汁 切干大根の含め煮		とりにく とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう ねぎ とうがらし モロヘイヤ にんじん	しょうが えのきたけ のき きりぼしだいこん	ごはん さとう こむぎこ でんぶ	670 737	24.8 26.5	18.1 18.6	2.5 2.8	●モロヘイヤについて…モロヘイヤは葉を刻むと粘りがでるのが特徴で、カロテンや鉄分、カルシウムなどの栄養素が豊富に含まれています。粘りをいかして、ゆでておひたしや和え物にしたり、汁物や天ぷらなどの料理にもよく合います。今日は、すまし汁に使用しました。		
3	金	ご飯		あじの煮付け	厚揚げのみそ汁 オクラのおかか和え	(小)ミニトマト (中)チーズ	あじ あつあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう (中)チーズ	にんじん こまつな オクラ (小)ミニトマト	たまねぎ しめじ だいこん もやし	ごはん さとう	603 726	27.7 36.1	12.9 14.4	2.4 3.1	●あじについて…鱈(あじ)は、春から夏にかけて気温の上昇とともにうまみが増し、旬を迎えます。うまみ成分のグルタミン酸を多く含み、味がよいことからこの名がついたとも言われています。今日は、鳥取県で水揚げされたあじの煮付けです。	
6	月	ご飯		信田煮	新じゃがとたまねぎのみそ汁 ほうれんそうののり酢和え	(中)ミニトマト	とりにく あぶらあげ みそ まぐろ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ ほうれんそう (中)ミニトマト	たまねぎ えのきたけ キャベツ しいたけ しめじ	ごはん じゃがいも さとう こんにやく	600 671	21.0 23.0	13.4 13.6	2.4 2.7	●新じゃがについて…収穫されたばかりの新じゃがは、皮がうすく、水分をたっぷり含み、みずみずしい食感が特徴です。じゃがいもは、エネルギーのもとになる炭水化物、かぜの予防や疲労回復に効果があるビタミンCが豊富に含まれています。特に掘りたての新じゃがは、ビタミンCを多く含みます。	
7	火	ご飯		あごの しょうがだれかけ	あなばた七タ汁 甘長とうがらしのみそ炒め	あなばた七タデザート	あご ぎゅうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ あまながとうがらし	しょうが たまねぎ ほしいたけ たけのこ	ごはん こむぎこ さとう そうめん あなばた七タデザート	664 811	23.2 31.5	13.9 17.9	2.6 3.4	★あなばた七タ★…7月7日は、織姫と彦星が年に1度だけ天の川をわたって会うことができる日と言われています。今日は、七タ献立として星形のオクラ、そうめんを天の川にみだてた「七タ汁」です。デザートには、七タゼリーもつきます。今夜は、晴れて星空が見えるといいですね。	
8	水	コッペパン		チキンのバーベ キューソース焼き	かぼちゃのポタージュ たことわかめのサラダ		とりにく たこ	ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ	かぼちゃ にんじん チンゲンサイ トマト	たまねぎ だいこん きゅうり	コッペパン じゃがいも ドレッシング	638 769	25.6 30.1	21.7 25.5	2.9 3.7	★かみかみ献立★…鳥取市では毎月8のつく日をかみかみ献立として、かみごたえのある食材を使用しています。今日は、鳥取港で水揚げされた「たこ」をサラダに使用しました。たこは、疲れをとる働きがある「タウリン」という栄養素を多く含んでいます。1口30回を目録によくかんで食べましょう。	
9	木	ゆかりご飯		いわしの煮付け	大黒なす美のみそ汁 アスパラの塩こうじ炒め		いわし あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	しそ にんじん ねぎ グリーンアスパラ	なす たまねぎ キャベツ しょうが	ごはん しおこうじ あぶら	647 724	26.7 29.0	16.2 16.9	3.0 3.7	●大黒なす美について…今日は、鳥取市で学校給食用に計画栽培された千両なすの「大黒なす美」のみそ汁に入れました。なすには、体の中にもった熱を下げる働きがあるので、暑い夏を乗り切るためにもしっかりと食べましょう。	

※食品分類表の太字は、鳥取市産の食べ物です。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」、スマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。

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						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					
10	金	ごはん	牛乳	酢豚	コーンスープ きゅうりの中華和え	ほか	ぶたにく かまぼこ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト チンゲンサイ	たまねぎ スイートコーン しめじ もやし	ごはん さとう でんぷん こむぎこ	あぶら ごまあぶら	小学校 676 中学校 777	小学校 23.8 中学校 27.1	小学校 21.6 中学校 24.6	小学校 2.7 中学校 3.1	●豚肉について…豚肉は牛肉や鶏肉に比べて、ビタミンB1という栄養素を多く含んでいます。ビタミンB1には、ご飯などの主食に含まれている炭水化物をエネルギーに変える働きがあります。豚肉は、夏バテ防止のために積極的に取り入れたい食品の一つです。
13	月	ごはん	牛乳	さわらの香味焼き	豆腐竹輪のみそ汁 なすのそぼろ炒め	ほか	さわら とうふちくわ みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ とうがらし	にんにく たまねぎ えのきたけ しょうが	ごはん さとう でんぷん	あぶら	648 745	26.0 30.2	18.6 21.1	2.6 3.2	●さわらの香味焼きについて…今日の主菜は、さわらをガーリック(にんにく)風味のたれで焼いた「さわらの香味焼き」です。にんにくやししょうがなどの香辛料には、食欲を高める働きがあります。暑くて食欲がないときには、薬味で香りをつけたり、味付けに酸味や辛味を加えるなどの工夫をしましょう。
14	火	むぎごはん	牛乳	ミートボール	夏野菜カレー らっきょうサラダ	ほか	とりにく ぎゅうにく ぶたにく ロースハム	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん トマト	たまねぎ にんにく なし だいこん スイートコーン	ごはん むぎ じゃがいも	あぶら	724 831	24.5 27.3	18.3 20.0	3.3 3.8	●らっきょうについて…鳥取市福部町の砂地で栽培されている「砂丘らっきょう」は、透き通るような白さが特徴です。また、砂丘の夏の暑さや冬場の寒さに耐えてゆっくりと成長したらっきょうは、一皮一皮が薄く、シャキシャキとした歯ごたえがあります。今日は、らっきょうサラダに使用しました。
15	水	パン コッペパン	牛乳	いかミンチカツ	アスパラのスープ 枝豆とひじきのサラダ	ほか	いか ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	グリーンアスパラガス にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ きゅうり キャベツ	ごはん こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら	647 775	21.6 25.1	24.1 27.9	3.3 4.0	●枝豆について…枝豆はだいたいの未熟な豆のことで、完全するとだいにります。枝豆は、だいに少ないカロテンやビタミンCなどの栄養素が多く含まれています。今日は、緑色が鮮やかな枝豆を、鉄分たっぷりのひじきと一緒にサラダにしました。
16	木	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き	とうがんのすまし汁 うざく	ほか	ぶたにく かまぼこ うなぎ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ しょうが とうがん キャベツ	しょうが きゅうり たまねぎ スイートコーン	ごはん さとう	あぶら	598 690	22.4 25.9	14.8 16.7	2.4 2.9	★土用の丑の日献立★…日本では、夏の暑さを乗り切るために、土用の丑の日に「うなぎ」を食べる習慣があります。うなぎは、ビタミンB1を多く含み夏バテ予防に効果があります。土用の丑の日には少し早いですが、今日の副菜は、刻んだうなぎときゅうりを酢で和えた『うざく』です。
17	金	ごはん	牛乳	はたはたのから揚げ	酒ノ津わかめのみそ汁 くろぼこのカレーきんぴら	ほか	はたはた あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ えのきたけ さやいんげん	ごはん さとう こむぎこ じゃがいも でんぷん こんにやく みかんバー	あぶら	642 785	20.5 26.5	16.9 23.1	2.3 3.0	★とっとりふるさと探検日～気高～★…今月のとっとりふるさと探検は鳥取市気高町で学校給食用に計画栽培された、じゃがいもの「くろぼっこ」が登場します。くろぼっこは、気高町逢坂の栄養たっぷりの黒ぼく(黒土)で栽培されたじゃがいもです。給食では、6月下旬から9月まで使用します。
21	火	ごはん	牛乳	あじのフライ	オクラのすまし汁 アスパラのアーモンド炒め	ほか	あじ	ぎゅうにゅう	オクラ にんじん グリーンアスパラガス	たまねぎ えのきたけ キャベツ	ごはん パンこ ながいも	あぶら アーモンド	630 724	20.9 23.8	16.2 18.1	1.9 2.3	●オクラについて…オクラは、ネバネバとしたぬめりと、プチプチとした食感が特徴の夏野菜です。ネバネバのものは、ムチンやペクチンという成分で、おなかの調子を整えたり、生活習慣病を予防する働きがあります。今日は、オクラのすまし汁にしました。
22	水	コッペパン	牛乳	フランクフルトのケチャップソースかけ	なすのコンソメスープ コーンサラダ	ほか	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	なす たまねぎ エリンギ キャベツ スイートコーン	コッペパン さとう	あぶら	535 658	23.2 24.5	14.1 19.0	3.4 4.3	●とうもろこしについて…とうもろこしは、米、小麦と並ぶ世界3大穀物の一つで、世界中で栽培されています。今日は、甘みのあるスイートコーンをサラダに使用しました。とうもろこしは、エネルギーのもとになる炭水化物や、ビタミン、食物せんいなどを多く含んでいるので、夏のおやつにもぴったりです。
23	木	ごはん	牛乳	赤がれの甘酢あんかけ	かぼちゃのみそ汁 いりどり	ほか	かれい あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ ごぼう えだまめ しょうが	ごはん さとう でんぷん こむぎこ こんにやく	あぶら	705 811	30.0 34.7	19.1 21.5	2.4 2.8	●かぼちゃについて…夏が旬の緑黄色野菜です。皮ふや粘膜を丈夫にする、カロテンが豊富に含まれていて、紫外線から体を守る働きがあります。今日は、鳥取市産のかぼちゃをみそ汁にしました。かぼちゃの甘みを味わっていただきましょう。
24	金	ごはん	牛乳	プルコギ	キムチスープ ナムル	ほか	ぎゅうにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン にら にんじん とうがらし	キャベツ たまねぎ きゅうり にんにく もやし	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	582 664	22.8 25.7	13.8 15.0	2.7 3.1	●プルコギについて…韓国の代表的な肉料理の一つで、韓国語で「プル」は火、「コギ」は肉という意味があります。肉を甘いたれに漬込んで下味をつけて焼くプルコギは、日本のすき焼きに近い味つけです。今日は、鳥取県産の牛肉や豚肉に、鳥取市産のにんにくで香りをつけて炒めました。

※食品分類表の太字は、鳥取市産の食べ物です。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」、スマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。