

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。

7月の鳥取市産食材



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものはたらき						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	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	マーレレード	さけ ウイナー とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん	なす たまねぎ パルメザン エリンギ スイートコーン	ごめこパン パンコ スパゲッティ マーレレード	ごまドレッシング	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		わかどりにく 若鶏肉の ピリ辛ソースかけ	モロヘイヤのすまし汁 切りほしだいこん 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	ねぎ とうがらし モロヘイヤ にんじん	しょうが たまねぎ えのきたけ きりほしだいこん	ごはん さとう こむぎこ でんぷん	あぶら	670	24.8	18.1	2.5	●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、炒め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	27.7	12.9	2.4	●あじについて...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	ごはん じゃがいも さとう		600	21.0	13.4	2.4	●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、水分をたっぷり含んだ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や、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	あまなご 甘長とうがらしのみそ炒め	七タデザート	あご ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ あまなごとうがらし	しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ	ごはん こむぎこ さとう そうめん 七タデザート	あぶら	664	23.2	13.9	2.6	★七夕献立★...7月7日は、織姫と彦星が年に1度だけ天の川のわたって会うことができる日と言われています。今日は、七夕献立として星形のにんじんとオクラ、そうめんを天の川にみだてた「七夕汁」です。デザートには、七夕ゼリーもつきます。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	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	25.6	21.7	2.9	★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回を目標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	だいこん 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	26.7	16.2	3.0	●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。			

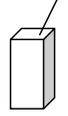
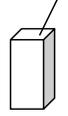
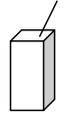
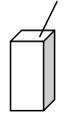
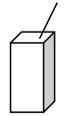
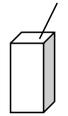
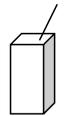
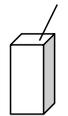
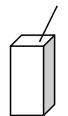
※食品分類表の太字は、鳥取市産の食べ物です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。 ☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシピ」、スマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。

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	食べもののはたらき						栄養価				
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨を は菌をつくる(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		すぶた 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	あぶら ごまあぶら	小学校 676	小学校 23.8	小学校 21.6	小学校 2.7	●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食品の一つです。	
13	月	ごはん		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	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	小学校 648	小学校 26.0	小学校 18.6	小学校 2.6	●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		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 にんじん トマト	かぼちゃ たまねぎ にんじん じゃがいも	ごはん むぎ じゃがいも	あぶら	小学校 724	小学校 24.5	小学校 18.3	小学校 3.3	●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		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 ひじき にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ きゅうり キャベツ	パンこ じゃがいも	あぶら	小学校 647	小学校 21.6	小学校 24.1	小学校 3.3	●枝豆について…枝豆はだいたいの未熟な豆のことで、完熟するとだいたいになります。枝豆は、だいた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		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 たまねぎ スイートコーン	ごはん さとう	あぶら	小学校 598	小学校 22.4	小学校 14.8	小学校 2.4	★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を多く含む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		はたはたのから揚げ	酒ノ津わかめのみそ汁 くろぼっ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 わかめ 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 じゃがいも でんぷん こんにやく みかんパー	あぶら	小学校 642	小学校 20.5	小学校 16.9	小学校 2.3	★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		ポークしゅうまい	オクラのすまし汁 アスパラのアーモンド炒め	ほか	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう オクラ にんじん グリーンアスパラ	たまねぎ えのきたけ キャベツ	ごはん ながいも アーモンド	あぶら	小学校 616	小学校 21.2	小学校 14.3	小学校 1.9	●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		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 わかめ にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり 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	小学校 535	小学校 23.2	小学校 14.1	小学校 3.4	●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		ますの塩焼き	かぼちゃのみそ汁 いりどり	ほか	ます 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 しょうが	ごはん さとう こんにやく	あぶら	小学校 679	小学校 30.2	小学校 19.5	小学校 2.6	●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		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	キャベツ さとう にんにく もやし はくさい キムチ	ごはん さとう でんぷん	あぶら	小学校 582	小学校 22.8	小学校 13.8	小学校 2.7	●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「ひ」「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付けです。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。