



平成27年度 7月学校給食予定献立表



夏を元気に過ごそう！



鳥取市立青谷学校給食センター

日曜日	曜日	献立の主題とメッセージ	献立名					食べものはたらき						栄養価			
			主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	赤		緑		黄		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム g	塩分 g
								おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる					
1群(肉・魚・豆・豆腐)	2群(牛乳・小魚・海藻)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(穀類・いも類・砂糖)	6群(油脂)												
1	水	★今月のめあては「夏を元気に過ごそう！」 夏といえば、青い海。青谷の海は、とってもキレイですね。 これから暑さも厳しくなってきます。栄養のバランスのとれた食事と規則正しい生活を心がけ、暑い夏を元気に楽しく過ごしましょう♪	大山の恵み パン		タンドリー チキン	トマトスープ さらさらサラダ	手づくり 梨ジャム	とりにく たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ	にんじん アスパラガス トマト パセリ	たまねぎ にんにく しょうが	パン コーンスターチ さとう ゼリーののもと でんぷん	ごまあぶら	小学校 613 中学校 700	30.8 35.7	324 345	2.7 3.2
2	木	★夏バテ知らずの夏の食べ物 夏は暑さで体調をくずしやすい時期です。夏バテは偏食や睡眠不足など不規則な生活から起こります。夏バテ予防には、3食しっかりとバランスよく食べること、水分補給、十分な睡眠をとるが大切です。 夏野菜には、夏に必要な水分やビタミンがたっぷりと含まれています。また、暑さで弱る胃を刺激し、消化を助け、ほてった体を冷ます働きがあります。今月は、夏野菜がいろいろな料理に変身して、登場しますよ♪	ご飯		えだまめ シューマイ	あごちくわのすまし汁 なすと甘長のピリ辛炒め		しゅーまい みそ あごちくわ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス はねぎ あまながとうがらし	たまねぎ しいたけ コーン きゅうり	ごはん さとう でんぷん	ごまあぶら	599 680	22.5 25.4	251 258	2.0 2.4
3	金	夏野菜には、夏に必要な水分やビタミンがたっぷりと含まれています。また、暑さで弱る胃を刺激し、消化を助け、ほてった体を冷ます働きがあります。今月は、夏野菜がいろいろな料理に変身して、登場しますよ♪	ご飯		あごフライ 梨ソースかけ	しじみのみそ汁 モロヘイヤのきのこ和え	あご たまご しじみ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ モロヘイヤ	たまねぎ きゃべつ えのき なし	ごはん こむぎこ パンこ	あぶら	614 704	26.6 29.0	345 370	2.1 2.5	
6	月	★7月7日は七夕☆☆☆☆☆☆ 七夕の夜に、天の川をはさんで彦星と織姫が1年に1度だけ逢えるというロマンティックなお話があります。短冊に願い事を書いて竹の葉につり、お祈りすると願いが叶うと言われています。七夕祭りは、銀河祭り・星祭りとも呼ばれます。 給食でも☆が登場しますよ。	ご飯		ベーコン エッグ	夏野菜カレー 春雨サラダ		たまご ベーコン ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト	なす えだまめ たまねぎ きゅうり なし じゃがいも	ごはん さとう はるさめ	あぶら	765 885	27.1 31.0	300 311	2.8 2.9
7	火	りとも呼ばれます。 給食でも☆が登場しますよ。	ご飯		豚肉の オクラおろし ソースかけ	七夕汁 おからの炒り煮	七夕 セレクト デザート	ちくわ ぶたにく うおそめん おから	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ オクラ いんげん	たまねぎ しょうが えだまめ えのき ししいたけ きゃべつ だいこん	ごはん ゼリー さとう	あぶら	623 713	26.2 30.2	358 371	1.8 2.1
8	水	★よくかんで食べよう！（8の日はかみかみデー） よくかんで食べる効果は、肥満防止・味覚の発達・言葉の発音はっきり・脳の発達・歯の病気の予防・がん予防・胃腸快調・全力投球とたくさんあります。『卑弥呼の歯がいーぜ』で覚えてくださいね！	米粉 パン		若鶏の マーマレード 焼き	なすとトマトのスパゲティ ツナの和風サラダ	おさつ ステック	とりにく ベーコン ツナフレーク	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト パセリ あまながとうがらし アスパラガス	たまねぎ にんにく しょうが なす きゃべつ きゅうり	パン さとう マーマレード スパゲティ おさつステック	あぶら	754 874	36.6 42.6	352 379	2.9 3.4
9	木	★あご あごは、海面を飛ぶように泳ぐことから、『飛魚』とも言います。あごは山陰沖でよく獲れる魚です。鳥取県の特産品に、あごちくわがあります。今日は、あごのかば焼きにしました。旬の味を楽しんでください。	ご飯		あごの かば焼き	五目煮 いかとわかめの梅肉和え	(小) すいか	あご ミニさつまあげ ちくわ いか	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	しょうが うめ たまねぎ きゅうり たけのこ ししいたけ ごぼう すいか	ごはん さとう でんぷん じゃがいも こんにゃく	あぶら	719 786	28.9 31.0	303 315	2.4 2.9
10	金	★すいか ウリ科の食べ物で、漢字で書くと「西瓜」に「瓜」と書きます。原産地はアフリカで、日本には、江戸時代の初めごろ、今から約300年前に中国から伝わってきました。	ご飯		はまちの 照り焼き	かぼちゃのみそ汁 豚肉と甘長の炒り煮	(中) すいか	はまち とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ あまながとうがらし	しょうが たまねぎ きゅうり ごぼう すいか	ごはん さとう こんにゃく	あぶら	653 795	26.9 31.6	304 325	1.5 1.8
13	月	★甘長とうがらし 洋風ひじきに青谷産「甘長とうがらし」をいれました。「とうがらし」と聞くと、からいものを思い出しますが、とうがらしの仲間には、辛いものもありません。昔は「あまとうがらし」と呼ばれていました。	ご飯		豚の角煮	にらたま汁 洋風ひじき		ぶたにく とうふ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら あまながとうがらし ピーマン	たまねぎ しいたけ	ごはん さとう マーマレード でんぷん	あぶら	681 794	29.4 34.1	328 352	2.4 2.9

★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」や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」をご覧いただけます。

★太字は青谷町で育った食べ物です。収穫状況により、変更になる場合もあります。



平成27年度 7月学校給食予定献立表



夏を元気に過ごそう！



鳥取市立青谷学校給食センター

日曜日	献立の主題とメッセージ	献立名					食べものはたらき						栄養価			
		主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	赤		緑		黄		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム g	塩分 g
							おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる	おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる	おもにエネルギーになる	おもにエネルギーになる				
14 火	★酢 昔から、健康や美容に良いと言われてきた酢、酢を飲むと疲れにくい、肥満になりにくいなどの効果があるそうです。また、菌をやっつける、血をきれいにしてくれたり、カルシウムの吸収を助ける働きもあります。	ご飯		あじの甘酢あんかけ	じゃがいものみそ汁 栄養きんぴら	デザートほか	あじ あぶらあげ みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン あまながとうがらし はねぎ	たまねぎ ごぼう サラダセロリ にんにく	ごはん こんにやく あぶら ごま さとう じゃがいも	小学校 713 中学校 836	28.3 32.2	327 348	2.0 2.3	
15 水	★ハナのおすすめメニュー ALTのハナ・シュロスタインのふるさはアメリカ合衆国（アラスカ州）です。アメリカンフードの味や家庭の味のメニューを紹介してくれました。いつもとチョット違ったスパイスの味です。お楽しみに！	コッペパン		チキンと野菜のレモンソースかけ	ミネストローネ マカロニチーズ	ブルーベリージャム	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ピーマン あまながとうがらし はねぎ	たまねぎ にんにく きゃべつ	パン マカロニ ブルーベリージャム バター こむぎこ じゃがいも	722 836	26.7 30.8	346 372	2.5 3	
16 木	★大豆 日本人の食卓に欠かせない大豆ですが、日本の大豆の自給率は5%です。給食では、鳥取県産の大豆を使用し、豆腐・油揚げなども鳥取県産大豆から作られたものを使い、地産地消の推進を図っています。	ご飯		たらの香草焼き	大豆入りドライカレー 中華きゅうり		たら ふたにく ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん にんにく しょうが たまねぎ えだまめ コーン きゅうり	ごはん こむぎこ あぶら バター ごま	667 774	34.1 39.7	330 352	1.8 2.1		
17 金	★とっとりふるさと探検 毎月19日は「食育の日」です。鳥取市の学校給食では、地産地消に取り組んでいます。毎月「とっとりふるさと探検」の日に各地域で生産する食べ物を味わっています。今月は、の気高町のくろぼっこ登場です。	ひつまぶし		ささみレモンソース和え	もすく汁 くろぼっこのジャキジャキ炒め	(中)アイスクリーム	うなぎ たまご ささみ さつまあげ	ぎゅうにゅう もすく のり	にんじん あまながとうがらし はねぎ ピーマン	ごはん でんぷん さとう アイスクリーム しょうが じゃがいも	あぶら ごまあぶら	692 858	30.2 36.1	288 340	2.2 2.7	
21 火	★みそ みそは、今から約500年前の、室町時代の応仁の乱の頃、戦いの時の食べ物として生まれた、古い歴史のある食べ物です。現在では、ガン予防をする食べ物として注目されています。	ご飯		酢たらの砂丘めぐり	キムチ豚汁 しらたきのツルツル炒め		たら とうふ ふたにく ベーコン みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あまながとうがらし にら はねぎ	たまねぎ しょうが らっきょう はくさいキムチ もやし コーン	ごはん さとう でんぷん こんにやく ながいも	あぶら ごまあぶら	629	25.2	326	2.3
22 水	★ジャージャー麺 ジャージャンエンは、中国の北部（北京市近辺など）の家庭料理である麺料理の一つです。日本では、ジャージャー麺などの名前では知られていませんが、本来の味つけは塩辛い味です。	米粉パン		ジャージャー麺	中華スープ あんぱん豆腐 杏仁豆腐	ミニトマト	たまご みそ ふたにく ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ トマト	たまねぎ きゅうり もやし きくらげ みかん バイン もも たけのこ くこのみ	パン あんにんどうふ ちゅうかめん はちみつ でんぷん ナダデココ さとう	あぶら	665	24.5	296	2.5
23 木	★チャンプルー チャンプルーとは、沖縄方言で「混ぜこせにした」というような意味で野菜や豆腐にかき混ぜ、さまざまな材料と一緒に炒めあわせます。今日はそうめんかぼちゃで作ります。	ご飯		ミートローフのおろしソースかけ	あごのつみれ汁 そうめんかぼちゃのチャンプルー		おから とうふ ぎゅうにく みそ ふたにく ベーコン たまご あご	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ そうめんかぼちゃ あまながとうがらし	たまねぎ きゅうり だいこん しょうが しいたけ しめじ エリンギ	ごはん パンこ でんぷん	ごまあぶら	703	33.7	362	1.8
24 金	★なす 90%以上が水分で、体を冷やす野菜です。なすの紫色の皮には、ガン予防や血管をきれいにする働きがあります。なすのおいしい時期は、6月から9月です。いろいろな料理で登場しますよ！	コーンピラフ		なすのチーズ焼き	チンゲン菜のスープ 夏野菜のさっぱりサラダ	(小)アイスクリーム	ふたにく ぎゅうにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ アスパラガス チンゲンサイ	たまねぎ コーン にんにく なす きゅうり	ごはん さとう でんぷん アイスクリーム	あぶら	695	25.8	400	2.6

★鳥取市のホームページで、「献立表」「食育だよ」「今日の給食」給食レシピや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」がご覧いただけます。

★本字は青谷町で育った食べ物です。収穫状況により、変更になる場合もあります。