

2015年 7月 学校給食予定献立表

夏を元気にすごそう！



その1



鳥取市立鹿野学校給食センター

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	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		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				
1	水	鹿野町産のモロヘイヤをスープに入れました。モロヘイヤは、「野菜の王様」と言われるほど栄養価の高い野菜です。ビタミンAがほうれんそうの5倍含まれています。	ピピンバ		(ピピンバの具)	もずくスープ キムチ炒め	(小) メロン	ぎゅうにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゆう もずく	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たけのこ はくさい ぜんまい たまねぎ しめじ メロン キャベツ	こめ むぎ	ごまあぶら	小学校 601	24.9	318	2.7
2	木	給食で使用しているみそは、鳥取市産の大豆を使い、鹿野町で作られています。みそだれを給食センターで手づくりして、豚肉にかけました。	むぎ 麦ご飯		豚肉の みそだれかけ	あご竹輪のすまし汁 のり酢和え		ぶたにく みそ たまご まぐろ	ぎゅうにゆう のり	にんじん ほうれんそう	しょうが スッキーニ キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ さとう	ごま	733	29.8	329	3.0
3	金	鳥取港で水揚げされた「たら」と鳥取市産のたまねぎ、にんじん、甘長とうがらし、砂丘らっきょうを入れて甘酢からめを作りました。鳥取の恵みに感謝していただきましょう。	ごはん		酢たらの砂丘めぐり	モロヘイヤのみそ汁 じゃがいもとピーマンの 塩こうじ炒め	たら みそ		ぎゅうにゆう	にんじん あまなが モロヘイヤ ピーマン	しょうが たまねぎ らっきょう しめじ コーン	こめ ながいも じゃがいも	ごまあぶら	613	23.5	305	2.5
6	月	鳥取港で水揚げされた赤いかのすり身を使って、いか団子を手作りしました。赤いかは、たんぱく質とタウリンを含みます。タウリンは、疲れをとり、血液をさらさらにする働きがあります。	だいせん 大山の 恵みパン		タンドリーチキン	赤いか団子スープ コールスローサラダ	とり あかい たまご みそ		ぎゅうにゆう	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ しょうが しめじ きゅうり キャベツ コーン	こめ	あぶら	526	24.7	303	2.9
7	火	七夕は、織姫と彦星が一年に一度出会う願いがかなえられた日です。願いが叶いますようにと短冊に願いを書いて笹につるすという行事になりました。	ちらしずし		かれいのから揚げ	七夕汁 千草和え	たまご かれい ロースハム みそ		ぎゅうにゆう	にんじん きぬさや ねぎ ほうれんそう	しいたけ れんこん たまねぎ しめじ えのきたけ	こめ こむぎ ふ ゼリー	あぶら	596	27.7	279	3.6
8	水	鳥取県産の豚肉をしょうが焼きにしました。豚肉はたんぱく質を含み、体をつくる働きがあります。豚肉はビタミンBも多く含み疲れをとる働きがあります。	ごはん		豚肉の しょうが焼き	なすのみそ汁 五目豆	ぶたにく あぶらあげ さつまあげ だいず みそ		ぎゅうにゆう こんぶ	にんじん ねぎ いんげん	しょうが なす たまねぎ しめじ れんこん	こめ さとう		648	31.6	327	2.4
9	木	砂丘らっきょうを入れてサラダにしました。砂丘らっきょうは、アリシンを多く含み疲れをとり、免疫力をあげて病気にかかりにくくする働きがあります。	むぎ 麦ご飯		あごカツフライ	夏野菜カレー らっきょうサラダ	あご ぎゅうにく かまぼこ		ぎゅうにゆう だっしふん にゆう わかめ	ミトマト かぼちゃ にんじん	たまねぎ スッキーニ コーン きゅうり えだまめ にんにく なし らっきょう	こめ むぎ じゃがいも	あぶら カレールー	736	30.4	317	2.7
														872	34.1	341	3.3

太字は、鹿野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。☆鳥取市のホームページで献立表・給食だより・今日の給食・給食レシピ、スマートフォンアプリ「鳥取便利長」で献立表・給食だよりがご覧いただけます。



夏を元気にすごそう！

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	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
								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	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
10	金	鹿野町産のズッキーニでベーコン炒めを作りました。ズッキーニは、きゅうりのような形ですがかぼちゃの仲間です。ズッキーニの花を見るとかぼちゃの黄色い花にそっくりです。	枝豆 ごはん		鮭のコーン焼き	じゃがいものみそ汁 ズッキーニのベーコン炒め		さけ あぶらあげ ベーコン みぞ	ぎゅうにゅう ちりめん じゃこ こんぶ	パセリ にんじん きぬさや	えだまめ とうもろこし たまねぎ ズッキーニ えのきたけ	こめ じゃがいも	マヨネーズ あぶら	小学校 615	29.0	311	2.7
														中学校 758	35.0	330	3.4
13	月	鳥取市産のトマトを入れてスパゲティにしました。「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど「リコピン」がたくさん含まれています。	コッパン		オムレツ	なすとトマトのスパゲティ シーフードサラダ		たまご ベーコン するめいか	ぎゅうにゅう	にんじん とまと	たまねぎ しめじ なす キャベツ きゅうり あかたまねぎ	パン スパゲティ	あぶら オリーブあ ぶら	678	29.9	330	2.3
														786	33.9	343	2.6
14	火	すいかは、鳥取県産です。すいかは、95%が水分でビタミンも多く、リコピンはトマトの1.5倍含まれています。体の中でいらなくなったものを水分と一緒に体のそとに出す効果のある食べ物です。	ごはん		いわしのかば焼き	とうがんのすまし汁 なすと甘長の炒め物	すいか	いわし ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが とうがん えのきたけ あまなが なす すいか	こめ かたくりこ さとう	あぶら	652	25.7	288	2.1
														744	28.1	298	2.4
15	水	鳥取県中部にある東郷湖のしじみのみそ汁です。しじみには、アルコールの分解を助ける成分が含まれていて、肝臓の働きを保つ働きがあります。	ゆかりごはん		さばの ピリ辛焼き	東郷湖産しじみ汁 かぼちゃのそぼろ煮		さば しじみ にわとり みぞ	ぎゅうにゅう	しそ ねぎ にんじん かぼちゃ	しょうが にんにく たまねぎ なし えのきたけ ほししいたけ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	612	26.2	287	3.2
														728	30.5	299	3.7
16	木	なすは、旬の野菜です。食物繊維が多く、便秘を防いでくれます。インドから日本へ伝わり1000年以上も栽培されています。	むぎ 麦ごはん		マーボーナス	コーンたまごスープ 中華サラダ		ぎゅうにく ぶたにく たまご ハム みぞ	ぎゅうにゅう	ねぎ モロヘイヤ にんじん	なす ほししいた け にんにく コーン きゅうり たまねぎ ズッキーニ もやし	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	615	21.3	292	2.5
														746	25.5	312	3.0
17	金	◎今月の食育の日・鳥取ふるさと探検◎ 鳥取市気高町でとれたじゃがいも、「くろぼっこ」をそぼろ煮にしました。くろぼっこは、気高町逢坂の栄養たっぷりの黒土で作られたじゃがいもです。	ごはん		とりにく 鶏肉のレモン和え	くろぼっこのそぼろ煮 きゅうりとたこの酢のもの		とりにく ぎゅうにく うずらたま ご たこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ だいこん しらたき きゅうり むきえだま め	こめ じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら ごま	765	32.2	310	2.0
														935	39.4	328	2.3

※写真は、鹿野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。☆鳥取市のホームページで献立表・給食だより・今日の給食・給食レシピ、スマートフォンアプリ「鳥取便利長」で献立表・給食だよりがご覧いただけます。