




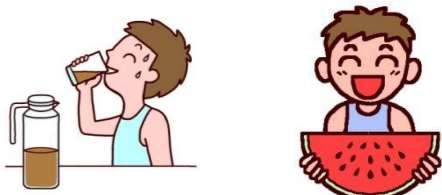


暑い夏をのりきろう！

7月に入り、いよいよ本格的な夏がやってきました。暑くなると食欲が落ち、体がだるくなる「夏バテ」の症状が出る人が多くなります。夏バテをしてしまつては、せつかくの夏休みを有意義に過ごすことができません。夏を元気に過ごすためにも、規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がけましょう。



夏を元気に過ごすために・・・気をつけたい4つのポイント！！

① 1日3食しっかり食べよう！	② バランスのよい食事をしよう！	③ 旬の夏野菜をたっぷり食べよう！	④ 水分をこまめにとろう！
<p>特に朝ごはんは、1日を元気にスタートさせるための大切な食事です。朝早く起きてしっかり食べましょう。</p> 	<p>主食・主菜・副菜・汁物をそろえていろいろな種類の食べ物を食べましょう。家庭での食事も、給食の組み合わせを参考してみてください。</p> 	<p>夏野菜は、体の調子をととのえるビタミン・ミネラルの他に、水分が豊富に含まれています。体温を下げる働きがあるので毎日たっぷり食べましょう。</p> 	<p>夏場は汗を多くかくため、水分補給が大切です。のどが渴いたと感じる前に、こまめに水分をとみましょう。</p> 

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 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					
1	月	ごはん		さばの塩焼き	肉じゃが いかときゅうりの酢のもの	ほか	さば ぎゅうにく さつまあげ いか	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ えだまめ きゅうり	ごはん じゃがいも こんにやく さとう	小学校 759	小学校 31.0	小学校 23.1	小学校 2.6	●酢について・・・酢には、「クエン酸」が多く含まれ、体の疲れをとる働きがあります。酢の入った料理はさっぱりと食べることができるので、夏の暑い時期にピッタリです。今日は、鳥取県産のいかときゅうり、鳥取市産のわかめが入った酢の物です。	
2	火	ごはん		焼肉	キムチスープ 枝豆	ほか	ぎゅうにく ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	たまねぎ しょうが しめじ ズッキーニ にんにく えだまめ やし はくさいキムチ	ごはん さとう	620	26.8	14.8	2.9	●焼肉について・・・鳥取県産の牛肉、豚肉と野菜を、みそやしょうゆなどの調味料で炒めました。隠し味に鳥取市産の梨ピューレを使っています。もりもり食べて暑い夏に負けないスタミナをつけましょう。	
3	水	大山の恵みパン		たらのフライ	コーンポタージュ キャベツのソテー	ほか	たら ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ スイートコーン キャベツ	コッペパン じゃがいも パンこ	702	24.4	26.3	3.1	●たらについて・・・たらの身は雪のように白いことから、漢字で魚へんに雪と書きます(鱈)。脂肪分が少なく、身がやわらかいので、フライにする他、汁やスープに入れてもおいしいです。ここ数年、鳥取港で多くとれるようになり、給食でもよく登場するようになりました。	
4	木	ごはん		照り焼き肉団子	なすのみそ汁 三色和え	のり佃煮	とりにく ぎゅうにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう のりつくだに	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ なす もやし えのきたけ	ごはん ごまあぶら	626	23.2	16.1	2.9	●なすについて・・・皮の紫色がきれいにつやがあり、へたがとがって触ると痛いものが新鮮です。今日は鳥取市産の千両なすのみそ汁に入れました。体温を下げてくれる働きがあるので、暑い夏を乗り切るためにもしっかり食べましょう。	
5	金	ごはん		はたはたのから揚げ	七夕汁 甘長とうがらしのみそ炒め	七夕デザート	はたはた ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ あまなかがとうがらし	たまねぎ とうがん ほししいたけ れんこん	ごはん あぶら そうめん さとう こむぎ でんぶん たなばたゼリー	654	20.8	15.1	2.4	★七夕献立★・・・7月7日は、1年に一度だけ織り姫と彦星が天の川をわたって会うことができる日です。今日は七夕献立として、七夕汁の中に天の川に見立てたそうめん、星の形をしたおくらを入れました。7日の夜は晴れるとよいですね。	
8	月	ごはん		トマトソースオムレツ	ガイナマンおすすめカレー 砂丘らっきょうのサラダ	みかんバー	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	トマト かぼちゃ にんじん	たまねぎ なす らっきょう エリンギ キャベツ	ごはん さとう でんぶん みかんバー じゃがいも	760	24.7	18.4	3.1	★ガイナレ鳥取応援献立★・・・今年は、「強小5年全力前進」をスローガンに奮闘中のガイナレ。今日は、ガイナレ鳥取のスタッフが選手に積極的にとるようすすめている食材を使った「ガイナマンおすすめカレー」など、ガイナレを応援する献立です。みんなでガイナレの勝利を願いましょう。	
9	火	ごはん		あじの南蛮漬け	万葉の玉姫のみそ汁 こんにやくとごぼうのピリ辛煮	ほか	あじ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ ごぼう グリーンピース	ごはん あぶら でんぶん やきふ こむぎ こんにやく さとう	598	22.3	13.4	2.5	●あじについて・・・あじは、味がよいから「あじ」と呼ばれるように、うまみが多くおいしい魚です。5月～7月が旬で、鳥取県でもたくさん水揚げされています。今日は、境港産のあじを南蛮漬けにしました。上手に骨を外して食べましょう。	

※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」「給食レシビ」、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



鳥取市立第一学校給食センター

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・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	水	パン 米粉パン		えびしゅうまい	コーンラーメン もやしのシャキシャキサラダ	えび たら なるとかまぼこ ロースハム	ぎゅうにゅう	にら にんじん	たまねぎ きくらげ もやし スイートコーン	パインこめこパン ちゅうかめん	小学校 638	小学校 29.0	小学校 18.7	小学校 4.3	●とうもろこしについて...とうもろこしは夏が旬の野菜ですが、鮮やかな黄色がきれいで料理の色どりが良くなるため、給食では1年中使っています。大きくなると2メートル以上になります。今日は、ラーメンの中にとっぷり入っています。		
11	木	わかめ ご飯		かれの から揚げ	モロヘイヤのすまし汁 なすと鶏肉のさっぱり煮	かれい とうふ とりこ	ぎゅうにゅう	モロヘイヤ にんじん さいいんげん	なす たまねぎ しめじ えのきたけ	ごはん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	613	26.4	16.2	3.1	●モロヘイヤについて...昔、アラビアの王様が病気になるたびに、モロヘイヤのスープを飲んで元気になったという話から「王様の野菜」と呼ばれています。ゆでるとねばりが出るのが特徴で、ビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。	
12	金	ご飯		豚肉の しょうが焼き	かぼちゃのみそ汁 ほうれんそうのツナ和え	ぶたにく あぶらあげ みそ まぐろ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ねぎ ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが	ごはん じゃがいも さとう	ごま	636	23.4	16.8	2.1	●かぼちゃについて...夏が旬の緑黄色野菜です。皮膚や粘膜を丈夫にする働きのある「カロテン」が豊富に含まれていて、風邪を予防する効果があります。今日は鳥取市産のかぼちゃのみそ汁に入れました。	
16	火	ご飯		チキンカツ	豆腐竹輪のみそ汁 オクラのおかか和え	とりこ とうふちくわ みそ かつお	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな オクラ しょう(小)ミニトマト	キャベツ たまねぎ きゅうり	ごはん パンこ こむぎこ さとう	あぶら	653	25.8	18.3	2.5	●豆腐竹輪について...江戸時代から鳥取県東部に伝わる特産品です。名前の通り、豆腐が主原料になっていて、豆腐7割、魚のすり身3割ぐらいの配合で作られています。そのまま食べてもおいしいですが、和えものに入れたり、汁に入れてもおいしく食べることができます。	
17	水	コッペパン		さけの マヨネーズ焼き	ミートボールと野菜のスープ だいずのトマト煮	さけ ぎゅうにゅう ぶたにく とりこ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト キャベツ えだまめ	ズッキーニ たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう	マヨネーズ あぶら	664	31.8	24.1	3.8	●ズッキーニについて...見た目はきゅうりのようですが、かぼちゃの仲間です。かぼちゃは完熟になった実を食べますが、ズッキーニは未熟のうちに収穫して食べます。今が旬の夏野菜で、皮の色が緑や黄色のものがあります。今日はスープの中に入っています。	
18	木	麦ご飯		チンジャオ ロース	はるさめスープ 夏だいこんの中華サラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ (中)ミニトマト	しょうが きゅうり スイートコーン もやし だいこん	ごはん むぎ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	595	22.1	14.9	2.5	★かみかみ献立★...毎月8のつく日は「かみかみ献立の日」です。今回は中華風のかみかみ献立にしました。麦ご飯やチンジャオロースに入っている牛肉やたけのこ、夏だいこんの中華サラダに入っているきくらげやきゅうりを特に意識してかみましよう。	
19	金	ご飯		あごの かば焼き	酒ノ津わかめのみそ汁 くろぼっこのきんぴら	あご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん さいいんげん	しょうが たまねぎ えのきたけ しいたけ	ごはん じゃがいも でんぶん さとう こむぎこ	あぶら	609	22.5	14.3	2.4	★[とっとりふるさと探検日]★...毎月19日の食育の日にあわせて、市内の小中学校で各地域の食材を使用した献立を提供します。今月は気高町で作られたくろぼっこ(じゃがいも)をきんぴらにしました。その他、気高の特産物のしょうがや酒ノ津わかめも使っています。	
22	月	ご飯		和風 ハンバーグ	豆腐のすまし汁 きゅうりの梅和え	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ うめ えのきたけ だいこん きゅうり	ごはん でんぶん さとう	あぶら	625	23.9	16.4	2.6	★土用の丑の日献立★...日本には、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という風習があります。うなぎを食べる習慣が一般的ですが、今日の給食にはうなぎ以外でうのつく食べ物(うめ、うり)を献立に取り入れました。	
23	火	ご飯		いかリング フライ	とうがんのスープ ジャーマンポテト	いか ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ あまがとうがらし	もやし たまねぎ とうがん キャベツ スイートコーン	ごはん パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら	648	20.8	19.1	2.0	●甘長とうがらしについて...今日のジャーマンポテトには、鳥取市で栽培された甘長とうがらしが入っています。とうがらしの中でも辛いので、甘長とうがらしと名付けられました。ピーマンと似ていますが、ピーマンよりも苦味が少なくやわらかい味わいです。	
24	水	米粉パン		若鶏肉の マーレード焼き	夏野菜のミネストローネ ごぼうサラダ	とりこ ウインナー まぐろ	ぎゅうにゅう	アスパラガス トマト にんじん	たまねぎ なす きゅうり にんにく ごぼう	こめこパン じゃがいも マカロニ さとう マーレード	マヨネーズ	640	29.9	24.7	3.0	●トマトについて...トマトの色が赤いのは、太陽の光をたくさん浴びて「リコピン」という色素が作られるからです。リコピンには、がんや動脈硬化などの生活習慣病を防ぐ効果があります。今日は、鳥取県産のトマトを刻んで、ミネストローネに入れました。旬の恵みを味わいましょう。	

※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。