



平成25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	たんぱく質	カルシウム	塩分
							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・海類)	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)	Kcal	g	g	g							
1月	★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♪	ごはん		あじのレモンソースかけ	なすのみそ汁 小松菜のたくあん和え	デザート みそ	あじ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな はねぎ	しょうが にんにく なす きゃべつ レモン たくあん	ごはん でんぶん さとう	あぶら ごま	小学校 647 中学校 781	23.9 30.0	377 415	1.9 2.4
2火	★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、ほった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♪	ごはん		ベーコンエッグ	あごちくわのすまし汁 なすとピーマンのピリからめ		たなご ぶたにく ベーコン みそ あごちくわ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ あまながとうがらし	しいたけ コーン なす にんにく	ごはん でんぶん さとう	ごまあぶら	626 740	25.0 29.6	270 278	2.1 2.6
3水		だいせん 恵みパン		タンドリーチキン	トマトと卵のスープ さらさらサラダ		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 パセリ トマト	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり	パン さとう でんぶん	ごまあぶら	563 650	30.8 35.6	324 345	2.7 3.2
4木	★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チ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るお祈りすると願いが叶うと言われてます。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。	ごはん		あごフライ 梨ソースかけ	とうふのみそ汁 モロヘイヤのえのき和え	びわ	あご みそ たまご とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ モロヘイヤ	たまねぎ びわ きゃべつ えのき なし	ごはん こむぎこ パンこ	あぶら	666 762	27.8 30.4	365 392	2.2 2.6
5金		しじみ ごはん		ゆで豚のオクラおろしソースかけ	七夕汁 若竹煮	七夕 セレクトデザート	しじみ ぶたにく うおそめん あぶらあげ	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 きゅうり しょうが しめじ えのき たけのこ きゃべつ	ごはん ゼリー さとう ふ		653 748	28.6 33.1	385 403	3 3.5
8月	★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！	ごはん		すぶた	キムチスープ 杏仁豆腐		うすらたまご ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん あまながとうがらし にら	たまねぎ しょうが はくさい しいたけ みかん たけのこ もも クコ	ごはん ナタデココ さとう はちみつ ごこくブレンド でんぶん サイダー	あぶら	742 865	25.1 28.9	294 309	2.4 2.8
9火	★すいか ウリ科の食べ物で、漢字で書くと「西」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。	ごはん		いかの照り焼き	かぼちゃのみそ汁 マーボーなす	すいか	いか ぎゅうにく とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ はねぎ いんげん ピーマン あまながとうがらし	しょうが なす たまねぎ えのき しめじ すいか	ごはん でんぶん さとう	あぶら	647 720	27.7 31.5	290 301	2.4 2.8
10水	★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。今月は、いろいろな料理で登場しますよ！	こめ 米粉パン		若鶏のマーレード焼き	なすとトマトのスパゲティ ジャーマンポテト		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト いんげん あまながとうがらし パセリ	たまねぎ にんにく しょうが なす エリンギ じゃがいも	パン マーレード スパゲティ じゃがいも	あぶら	716 833	36.1 42.0	299 315	3 3.5
11木	★あご あごは、海面を飛ぶように泳ぐことから、『飛魚』ともいいます。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。	ごはん		あごのかば焼き	五目煮 いかとわかめの酢の物	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 たまねぎ きゅうり たけのこ しいたけ ごぼう すいか	ごはん さとう でんぶん じゃがいも こんにゃく	あぶら	691 834	30.4 35.7	301 321	2.6 3.1

★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25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)											
12 金	★かぼちゃ 栄養価が高く、特にカロテンが豊富です。肌や粘膜、目を丈夫にし、病気から体を守る力をアップしてくれます。かぼちゃの皮には美以上にカロテンが多く含まれています。カレーの中に入っていますよ！	ご飯	オムレツの おろしソース かけ	夏野菜カレー 寒天サラダ	たまご ぶたにく ハム かまぼこ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん オクラ かぼちゃ トマト	きゅうり たまねぎ なす なし えだまめ だいこん	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	小学校 708 中学校 827	24.6 28.6	305 317	2.9 3.0		
16 火	★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、辛いものもあります。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 マーメイド でんぶん	ごはん さとう マーメイド でんぶん	あぶら	681 794	29.4 34.1	328 352	2.4 2.9		
17 水	★ジャージャー麺 ジャージャー麺は、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知られていますが、本来の味つけは塩からい味です。	米粉 パン	ジャージャー麺	中華スープ ナムル	ぶたにく みそ かまぼこ ロースハム たまご	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん ほうれんそう	きゅうり たまねぎ しいたけ もやし きくらげ たけのこ	パン ちゅうかめん さとう ごま でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま でんぶん	611 708	26.0 29.9	338 362	2.9 3.4		
18 木	★セロリ ABCスープの中には、青谷産のサラダセロリを入れました。苦手な人も多いセロリですが、いろいろな味をまとめてくれる名脇役です。江戸時代にオランダから長崎県に伝わりました。	コーン ライス	いかの プロパンサール	ABCスープ 海そうサラダ	いか ベーコン	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん パセリ アスパラガス トマト	コーン きゃべつ たまねぎ きゅうり しめじ サラダセロリ	ごはん さとう じゃがいも ごむぎこ マカロニ でんぶん	あぶら オリーブあぶら	656 760	26.0 29.9	278 290	2.7 3.4		
19 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、気高町のじゃがいもの登場です。	ご飯	あじの 甘酢あんかけ	くろぼっこのみそ汁 栄養きんぴら	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 メロン セロリ にんにく じゃがいも	ごはん こんにやく でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごま	755 878	29.4 33.3	335 356	2.0 2.3		
22 月	★うなぎ 万葉集にも詠われ、昔から薬として食べていた滋養強壮食品です。ビタミンAが豊富で、夏バテ防止にはぴったりです。夏の土用の丑の日には、うなぎを食べる風習があります。	ひつまぶし	ささみレモン 和え	もすく汁 いそか和え	うなぎ たまご ささみ かつおぶし	ぎゅうにゅう もすく のり	にんじん あおじそ はねぎ ほうれんそう	たまねぎ もやし きゃべつ	ごはん でんぶん さとう	あぶら	655 760	29.8 34.5	293 308	2.2 2.6		
23 火	★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 香味焼き	大豆入りドライカレー じゃがいものジャキジャキ炒め	だいず ベーコン たら ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう アイスクリーム	にんじん ピーマン あまながとうがらし はねぎ	たまねぎ えだまめ コーン にんにく しょうが	ごはん パンこ ごむぎこ じゃがいも	あぶら バター	775 841	37.6 42.5	366 349	2.6 3.0		
24 水	★テーツ テーツは、ナツメヤシの乾燥した実です。ナツメヤシは5000年以上の栽培の歴史があり、メソポタミアが起源とされています。世界の中でも中東の地域に栽培が多く、アラブの人々の主食の一つとなっています。	テーツ パン	なすの チーズ焼き	ほうれんそうスープ 夏野菜のさっぱりサラダ	ぶたにく ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう アイスクリーム チーズ	にんじん ほうれんそう アスパラガス トマト	たまねぎ きゅうり にんにく もやし えのき なす コーン	パン テーツ さとう	あぶら	558	24.1	389	3		

★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」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。