



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 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 いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂	Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
1	月	かぼちやのオレンジ色は、カロチンと言っ て、皮膚や目を健康に保つのに欠かせない 成分です。夏バテの予防にも効果がありま す。	コッペパン		ハンバーグの たまねぎソースかけ	かぼちやのポタージュ 海そうサラダ		とりにく ぎゅうにく ぶたにく いか	ぎゅうにゆう わかめ	かぼちや にんじん パセリ	たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり	パン さとう	あぶら ドレッシング	小学校 706	26.5	390	3.0
														中学校 809	28.7	423	3.4
2	火	夏泊漁港で水揚げされた「はまち」を油で 揚げて甘酢をかけた。鳥取県の漁師さ んがとった新鮮な魚を味わって食べてくだ さい。	枝豆ご飯		はまちの甘酢かけ	なすのみそ汁 きんぴらごぼう		はまち とうふ みど さつまあげ	ぎゅうにゆう ちりめんじゃこ	にんじん ねぎ いんげん	えだまめ なす たまねぎ しめじ ごぼう きゅうり	こめ こんにやく さとう	ごま あぶら	613	28.8	356	3.1
														739	33.2	390	4.0
3	水	旬の果物「びわ」は、ビタミンAが豊富に含まれ ています。葉にビタミンCが多く、葉にも使用さ れます。 今日は、青谷町産のびわです。	ごはん		あじの しょうが焼き	肉じゃが きゅうりとわかめの酢のもの	びわ	ぎゅうにく あじ たら さつまあげ	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり しょうが	こめ さとう はるさめ じゃがいも こんにやく	ごま	732	28.5	308	2.3
														874	34.1	324	3.0
4	木	給食で使用しているみそは、鹿野町でつく られています。みそだれを手づくりして、 豚肉にかけました。	ごはん		豚肉の みそだれかけ	あご竹輪のすまし汁 ズッキーニの炒め物		ぶたにく あごちくわ とうふ ベーコン みど	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな	とうもろこし えのきたけ しょうが たまねぎ ズッキーニ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	627	27.8	281	2.6
														752	33.7	297	2.9
5	金	七夕は、織姫と彦星が一年に一度出会う日とい う伝説があります。七夕汁では、星型のにんじん とおくらも入れ、七夕の雰囲気を出しました。	ちらしずし		かれのいから揚げ	七夕汁 のり酢あえ	たなばた 七夕 デザート	かれのい たまご まぐろ	ぎゅうにゆう のり	にんじん ほうれんそう きぬさや	ほしいたけ たまねぎ しめじ キャベツ おくら	こめ こむぎこ かたくりこ さとう ゼリー	あぶら	623	24.9	315	2.5
														724	28.4	322	3.0
8	月	鳥取港で水揚げされた「たら」を油で揚げて、チ リソースをからめました。たらは、白身の魚で、 いろいろな料理に使われています。	米粉パン		たらのチリソース	炒めビーフン チーズサラダ		ぶたにく たら ロースハム	ぎゅうにゆう チーズ	にんじん	にんにく たけのこ しょうが きゅうり しろねぎ すいか たまねぎ ほしいたけ キャベツ	パン ビーフン さとう かたくりこ	あぶら ごま ドレッシング	757	36.0	331	3.6
														865	42.7	352	4.3
9	火	鹿野町で取れた「メークイン」というじゃがいも をみそ汁にしました。メークインは、ねばりがある のが特徴です。「だしやく」「きたあかり」 という品種のじゃがいもも作られています。	梅ちりご飯		鮭のコーン焼き	じゃがいものみそ汁 ひじきの炒り煮		さけ だいず さつまあげ みど	ぎゅうにゆう ひじき	パセリ いんげん ねぎ にんじん	うめ とうもろこし たまねぎ しめじ ほしいたけ	こめ じゃがいも さとう	マヨネーズ あぶら	579	25.0	309	2.7
														716	32.0	336	3.4
10	水	モロヘイヤは、「王様の野菜」といわれる 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4倍含まれています。鹿野 町産のモロヘイヤをスープに入れました	ビビンバ		(ビビンバの具)	モロヘイヤのスープ キムチ炒め		ぎゅうにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゆう	にんじん モロヘイヤ 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 キャベツ	こめ むぎ	ごまあぶら	587	26.2	379	2.6
														703	31.4	427	3.0
11	木	いかリングフライのいかは、鳥取港で水揚 げされたすめイカを使用しています。今 が旬の魚です。今の時期、夜海岸を見ると イカ釣り漁船がみられます。	麦ご飯		いかリングフライ	夏野菜カレー キャベツの茎わかめ和え		いか ぎゅうにく	ぎゅうにゆう わかめ	トマト かぼちや しそ	ヤングコーン たまねぎ ズッキーニ えだまめ にんにく キャベツ なし きゅうり	こめ むぎ パンこ	あぶら	702	24.4	320	2.7
														835	28.0	344	3.4

赤字は、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・給食だよりをご覧いただけます。

2013年 7月 学校給食予定献立表

その2

鳥取市立鹿野学校給食センター

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	2群 主に無機質	3群 主にカロテン	4群 主にビタミン	5群 主に炭水化物	6群 主に脂質	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
12	金	チンジャオロースは、チンジャオがピーマン、ローズ細切り肉のことで、ピーマンと肉の細切り炒めのことです。きょうは、鳥取県産の豚肉、ピーマン、たけのこを細切りにして炒めました。	ごはん ご飯		チンジャオ ロース	コーンたまごスープ 中華サラダ		ぎゅうにく たまご ロースハム	ぎゅうにゅう	ピーマン ほうれんそう にんじん	しょうが スッキーニ きゅうり とうもろこし たまねぎ もやし	こめ かたくりこ さとう	ごまあぶら ごま	小学校 616	26.6	297	2.5
16	火	なすとピーマンは、食物繊維が多く、便秘を防いでくれます。今日は、鹿野町産の手作りみそを入れみそ炒めにしました。	ごはん ご飯		あごの かば焼き	とうがんのすまし汁 なすとピーマンのみそ 炒め	メロン	とびうお ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン	しょうが とうがん えのきたけ なす メロン	こめ かたくりこ	あぶら	562	24.7	287	2.3
17	水	おかつぐ やまと しじみは、黒いダイヤと呼ばれ、栄養豊富です。だしだけでなく、身もしっかり食べてください。	ゆかりごはん		さばの ピリ辛焼き	しじみ汁 かぼちゃのそぼろ煮		さば しじみ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ねぎ しそ	たまねぎ しょうが にんにく えのきたけ しいたけ なし	こめ かたくりこ さとう	あぶら	612	26.2	287	3.2
18	木	◎かみかみ献立◎ すぶた 酢豚は、鳥取県産の豚肉と青谷町産の甘長とうがらしが入っています。1口30回噛むと体に良いと言われています。よく噛んで食べましょう。	ごこく 五穀ごはん		すぶた 酢豚	はるさめ 春雨スープ あんぱん 杏仁フルーツ		ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん あまなごとう がらし にら	たまねぎ しょうが にんにく えのきたけ しいたけ なし もやし	こめ かたくりこ こむぎこ はるさめ ナタデココ さとう	あぶら ごまあぶら	616	23.1	287	1.7
19	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「くろぼっこ」という名前のじゃがいもを使ってそぼろ煮にしました。じゃがいもを味わって食べてください。	ごはん ご飯		いかの ガーリック 焼き	くろぼっこのそぼろ煮 きゅうりの梅肉和え		いか ぎゅうにく うずらたまご たこ	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ しめじ だいこん きゅうり うめ	こめ じゃがいも かたくりこ しらたき	あぶら ドレッシング	660	29.4	315	2.6	
22	月	いましゅん とつりしさん 今が旬の鳥取産のなすとトマトを入れてスパゲティを作りました。夏野菜は、水分、ビタミンが多く含まれていて体の調子を整える働きがあります。	だいせん 大山の恵みパン		タンドリー チキン	なすとトマトの スパゲッティ いかときゅうりのサラダ	アイス クリーム	とりにく いか ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにく パセリ トマト	たまねぎ しめじ なす キャベツ きゅうり	ばん かたくりこ さとう	オリーブあぶ ら ドレッシング	767	33.6	352	2.6
23	火	あごは、とびうおのことで、鳥取港で水揚げされたものです。あごは、海面を飛ぶので飛び魚と呼ばれます。	わかめごはん		あごフライ	かぼちゃのみそ汁 いりどり		あご あぶらあげ みそ にわとり	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ きぬさや いんげん にんにく	えのきたけ れんこん ごぼう ほししいたけ	こめ ばんこ こんにやく さとう	あぶら	609	27.0	301	2.5
24	水	ひつまぶしは、うなぎを刻んだものをごはんに混ぜて食べる料理です。土用の丑の日には、うなぎを食べるといいと言われていますが、ビタミンが豊富で夏ばてに効果があるとされています。	ひつまぶし		ささみの レモン和え	もずくのすまし汁 いそか和え		とりにく うなぎ たまご かつお	ぎゅうにゅう もずく のり	にんじん たまねぎ ほうれんそう しそ	たまねぎ もやし キャベツ えのきたけ レモン	こめ さとう	あぶら	647	31.0	295	2.4
														768	36.3	313	2.7

※本日は、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。