



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものはたらき・六つの基礎食品群						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	たんぱく質	脂質	食塩						
						第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	Kcal	g	g	g				
8/24	月	ごはん		さばのみそ煮	そうめん汁 あまなが甘長とうがらしのピリ辛炒め	さば みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう にんじん オクラ あまなげとうがらし とうがらし	たまねぎ ほしいたけ なす	ごはん そうめん さとう	ごまあぶら	小学校 612 中学校 704	小学校 21.0 中学校 24.1	小学校 13.1 中学校 14.3	小学校 2.6 中学校 3.0	●夏休み明けの学校給食が始まります...まだ残暑が続きますが、給食をしっかり食べて元気に充実した学校生活を送ってください。今日は鳥取市産の甘長とうがらしをピリッと辛く味付けし、ご飯が進む献立にしました。				
25	火	ごはん		いかのフライ	とうがんと豆腐のすまし汁 なつ夏だいこんの塩昆布和え	いか とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ にんじん ねぎ	とうがん たまねぎ きゅうり	ごはん ごむぎこ パンこ	あぶら	582 693	18.7 21.8	15.6 17.7	2.0 2.4	●いかについて...今日の主菜は、鳥取港で水揚げされたすめいかのフライです。今回はすめいかを使用しています。いかには、疲労回復に役立つタウリンが豊富に含まれているので、暑い夏を乗り切るためにもしっかり食べましょう。				
26	水	だいせんこむぎ 大山小麦 ぜんりゅう 全粒パン		チキンの ジンジャーソテー	コーンポタージュ ほうれんそうのカラフルサラダ	とりにく ローズハム	ぎゅうにゅう にんじん パセリ ほうれんそう	しょうが スイートコーン たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも		600 720	25.6 30.6	19.0 22.3	3.3 4.2	●ほうれんそうについて...ほうれんそうは、色の濃い野菜「緑黄色野菜」の一つで、ビタミンやミネラルなどの栄養素をたくさん含んでいます。中でも、貧血予防に役立つ鉄分の量は、野菜の中ではトップクラスです。今日はサラダに使用しました。				
27	木	ごはん		おろしソース ハンバーグ	大黒なす美のスープ くろぼっこのトマト煮	ぎゅうにく ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう にんじん グリーンアスパラガス トマト	だいこん なす たまねぎ えのきたけ にんにく	ごはん さとう じゃがいも マカロニ	オリーブあぶら	648 746	24.8 28.5	14.4 15.6	2.1 2.5	●くろぼっこについて...気高町の黒ぼく(黒土)で学校給食用に計画栽培されているじゃがいもは、「くろぼっこ」という愛称で親しまれています。水はけがよく、栄養分が豊富な黒ぼくで育つ「くろぼっこ」は、ほくほくとして甘味があるのが特徴です。				
28	金	ごはん		かれのいのから揚げ	もずくのみそ汁 はりはり和え	かれい みそ	ぎゅうにゅう もずく にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ たくあん もやし きゅうり	ごはん ごむぎこ でんぶん	あぶら	603 671	22.7 26.3	14.5 16.0	2.3 2.9	★かみかみ献立★...毎月8のつく日はかみかみ献立の日です。今日は、かれのいのから揚げやたくあんを使用した和え物を取り入れて、かみごたえのある献立にしました。よくかんで、丈夫な歯やあごをつくりましょう。				
31	月	わかめごはん		あじの甘酢かけ	万葉の玉姫のみそ汁 ゴーヤチャンプルー	あじ みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ にんじん ねぎ	とうがらし たまねぎ えのきたけ にんにく にがうり	ごはん でんぶん ごまあぶら ごむぎこ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	621 695	24.8 27.0	14.9 15.5	3.4 3.9	●ゴーヤについて...沖縄で多く栽培されている夏が旬の野菜で、果肉が苦いため「にがうり」とも呼ばれています。ビタミンCを多く含み、疲労回復や風邪予防に役立ちます。今日は、鳥取県産の豚肉や豆腐を使い、ゴーヤチャンプルーにしました。				
9/1	火	ごはん		フランクフルト	夏野菜カレー わかめのサラダ	とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ かぼちゃ にんじん グリーンアスパラガス	たまねぎ にんにく なし キャベツ みょうが だいこん	ごはん じゃがいも	あぶら	721 840	23.3 27.1	20.4 23.8	3.2 3.9	●わかめについて...今日は、鳥取市気高町酒ノ津でとれた生わかめを、サラダに使用しています。わかめには、骨や歯を丈夫にするカルシウムやおなかの中をきれいにする食物繊維が含まれています。日本海の恵みに感謝していただきましょう。				
2	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		たらのフライ	きくらげともやしのスープ ビーンズサラダ	たら ローズハム だいず	ぎゅうにゅう チーズ にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ きくらげ えだまめ きゅうり	コッペパン パンこ ごむぎこ	あぶら ドレッシング	560 672	25.3 29.9	20.5 23.8	3.2 3.9	●きくらげについて...きくらげ(木耳)は、海のくらげではなく、山のきのこの一つです。歯ごたえがくらげに似ていることや、形が耳に似ていることから、この名がついたそうです。今日は鳥取県で栽培されているきくらげを、スープに使用しました。				
3	木	ごはん		はまちの照り焼き	夏だいこんのみそ汁 ひじきの炒り煮	はまち とうふ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき にんじん ほうれんそう ピーマン	だいこん たまねぎ しょうが (中) なし	ごはん こんにやく さとう	あぶら	624 741	24.8 29.0	16.9 19.2	2.2 2.7	●二十世紀梨について...二十世紀梨は鳥取県を代表する特産物です。酸味と甘みのバランスのとれた味わいと、シャキシャキとした食感が特徴です。小学校には7日につくので、楽しみにしてください。				
4	金	ごはん		スタミナ焼肉	海鮮キムチスープ 杏仁フルーツ	ぶたにく ぎゅうにく みそ たら いか	ぎゅうにゅう にんじん にら	しょうが なし みかん りんご	ごはん さとう あんにとろろ	あぶら	605 693	23.1 26.4	12.1 13.1	2.6 3.0	●スタミナ焼肉について...今日は、たんぱく質が豊富な豚肉や牛肉、ビタミンB1の吸収をよくして疲労回復に役立つにんにく、食欲増進に効果のあるしょうがを使って、スタミナをつけて元気に過ごしましょう。				
7	月	ごはん		いわしのしょうが煮	じゃがいものみそ汁 きゅうりの甘酢和え	いわし みそ ローズハム	ぎゅうにゅう わかめ にんじん ねぎ ほうれんそう	しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ (小) なし	ごはん じゃがいも さとう		649 695	25.3 26.5	14.3 14.5	2.5 3.0	●いわしについて...いわしには、歯や骨を作るもとになるカルシウムと、そのカルシウムの吸収を助けるビタミンDが両方含まれていて、成長期のみなさんにおすすめの食材です。いわしのしょうが煮は、鳥取県産のいわしを使用しています。				
8	火	げんまい 玄米ごはん		梅の香りチキンカツ	あじのつみれ汁 ごぼうサラダ	とりにく あじ とうふ みそ まぐろ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ	うめ たまねぎ ごぼう きゅうり しょうが	ごはん げんまい パンこ ごむぎこ	あぶら ごまドレッシング	674 782	28.7 33.2	20.3 22.6	2.4 2.7	★かみかみ献立★...梅の香りチキンカツは、鳥取市産の梅を使用していて、とても香りのよいチキンカツです。梅に多く含まれるクエン酸には、細菌の活動を抑え、虫歯を予防する働きがあります。よくかんで、味わいながら食べてください。				

※本日の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。収穫状況等により変更になることがあります。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。



Main table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Main Course, Side Dish, Dessert, and Nutritional Information. Includes detailed descriptions of dishes and their ingredients.

*太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。収穫状況等により変更になることがあります。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。