

平成26年

8・9月の予定献立表 (変更後)

とっとり こんげつ きゅうしよく
鳥取市の今月の給食めあて

とっとりけん きんぶつ し
鳥取県の産物を知ろう



とっとりけん
鳥取県

とっとりしりつだいいちがっこうきゅうしよく
鳥取市立第一学校給食センター

生活のリズムを整えましょう!

夏休みの間に夜ふかしや朝食を抜くなど、生活リズムを崩していませんか？
夏休み明けは、行事や前期のまとめなど忙しい時期です。「早寝」、「早起き」、「朝ご飯」の
Happyサイクルで充実した一日を過ごしましょう。



早寝



早起き



朝ご飯



勉強やスポーツに集中できて、頑張れる!

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					
8/25	月	ご飯		さばのみそだれかけ	にらたま汁 夏だいこんのしょうが炒め		さば たまご ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にら にんじん	たまねぎ えのきたけ だいこん しょうが えだまめ	ごはん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	小学校 694	小学校 27.5	小学校 22.3	小学校 2.0	●にらについて...にらの独特のにおい、硫化アリルという成分で疲労回復や食欲を増進する効果があります。にらは、野菜炒めや汁物など料理に幅広く使える野菜です。食材を上手に活用して、体調を整えましょう。
26	火	ご飯		和風ハンバーグ	そうめん汁 厚揚げと甘長とうがらしのみそ炒め		とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ キャベツ	たまねぎ エリンギ しめじ キャベツ	ごはん さとう そうめん でんぶん	あぶら	658	25.1	15.7	2.9	●甘長とうがらしについて...甘長とうがらしは、鳥取県固有の「三宝甘長とうがらし」という品種で、青谷町や鹿野町を中心に30年以上作り続けられています。生で食べてもやわらかく、とうがらしのような辛みがなく、甘みがあるのが特徴です。
27	水	コッペパン		ドライカレー	なすのコンソメスープ コーンサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト にんじん グリーンアスパラガス	たまねぎ キャベツ なす きゅうり スイートコーン	ごはん コッペパン ドレッシング	あぶら	604	25.1	22.7	3.6	●ドライカレーについて...ドライカレーは、ひき肉とみじん切りにした野菜を炒め、カレー粉で味付けをした料理で、日本のカレーライスのバリエーションのひとつです。今日は、たまねぎとにんにくをしっかりと炒め、だいずを入れた栄養たっぷりのドライカレーです。
28	木	麦ご飯		あごのフライ	ゆばのすまし汁 五目きんぴら	しょう(小) ぶどう	あご ゆば とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ ごぼう しょう(小) ぶどう	ごはん むぎ さとう パンこ こむぎこ こんにやく	あぶら	608	22.4	14.5	1.9	★かみかみ献立★...毎月8のつく日はかみかみ献立です。今日は五目きんぴらにかみごたえのあるごぼうを取り入れています。また、鳥取港で水揚げされたあごをフライにしました。あごは脂肪が少ない魚なので、料理して水分が少なくなると、かみごたえがあります。
29	金	ご飯		豚肉のしょうが焼き	夏だいこんのみそ汁 にらのツナ和え	ちゅう(中) ぶどう	ぶたにく あぶらあげ みそ まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	だいこん しょうが えのきたけ もやし きゅうり (中)ぶどう	ごはん さとう		597	22.6	16.0	2.2	●夏だいこんについて...だいこんは全国各地で一年中生産されていますが、夏だいこんとは、早春に種をまき、夏から秋にかけて収穫する大根で、辛みがあるのが特徴です。この辛み成分には、血液をさらさらにする働きがあります。
9/1	月	ご飯		ミートボール	こまつなのみそ汁 なすと牛肉の炒め煮	ちゅう(中) にじっせい 二十世紀梨	ミートボール みそ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ なす しょうが (中)なし	ごはん さとう		616	21.9	14.3	2.5	●こまつなについて...こまつなに多く含まれるビタミンAは、体へのウイルスの侵入を防ぎ、免疫力を高める働きがあるほか、粘膜や皮膚を保護して、肌の健康を保つ働きがあります。まだ日差しが強い季節なので、しっかり食べて健康に過ごしましょう。
2	火	ご飯		チンジャオロース	キムチスープ 中華和え		ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん にら	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり はくさい キムチ	ごはん さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら	579	23.1	11.6	2.9	●チンジャオロースについて...チンジャオロースとは、細切りにした肉とピーマンなどを炒めた中華料理です。「チンジャオ」はピーマン、「ス」は細切りの意味があります。夏の太陽をいっぱい浴びたピーマンはビタミンAやビタミンCを多く含んでいます。
3	水	パン 米粉パン		チキンフランク	オクラのスープ ジャーマンポテト		チキンフランク たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	オクラ にんじん あまがとうがらし	たまねぎ スイートコーン パイナップル	ごはん じゃがいも		607	26.8	22.2	3.3	●オクラについて...オクラのネバネバとしたぬめりは、食物せんいのひとつであるペクチンです。オクラに含まれるペクチンは、腸の働きを整え、便秘の改善に効果があります。また、このねばねばが胃を守ってくれる働きもあります。
4	木	ご飯		はまちのしょうが煮	もずくのみそ汁 ゴーヤチャンプルー	しょう(小) にじっせい 二十世紀梨	はまち みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ なす しょうが にがうり (小)なし	ごはん さとう	あぶら	641	25.1	17.1	2.3	●ゴーヤについて...ゴーヤは「ツルレイシ」というウリ科の植物です。近頃は緑のカーテンとして栽培され、なじみのある野菜になってきました。ゴーヤは「にがうり」とも呼ばれるほど苦みが強い野菜ですが、ビタミンCなどを多く含む疲労回復に効果があります。
5	金	ご飯		ハムステーキ	夏野菜カレー 夏だいこんのサラダ	らつきょう	ハムステーキ ぎゅうにゅう かつおぶし	ぎゅうにゅう	かぼちゃ トマト ほうれんそう にんじん	たまねぎ えだまめ にんじん だいこん	ごはん じゃがいも	あぶら	798	27.4	23.4	3.5	●らつきょうについて...今年は福部町で砂丘らつきょうが生産されて、100周年を迎えます。福部町で生産されるらつきょうは、植え付けから出荷まで、1玉1玉にねいに取り扱われます。今日は大切に育てられたらつきょうを2粒ずつつけています。味わって食べてください。
8	月	ご飯		さんまの塩焼き	いものこ汁 いかときゅうりの酢の物	つきみ 月見 ゼリー	さんま とりにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しいたけ だいこん きゅうり	ごはん さとう こんにやく はるさめ	あぶら	709	30.1	18.9	2.3	●月見献立★...旧暦の8月15日の夜は、月が一年で一番美しいとされ、「中秋の名月」と呼ばれお月見をします。この夜はすすきを飾り、満月に見立てた丸い形の団子や収穫されたばかりの重いなどを供え、自然の恵みに感謝する習わしが伝えられています。
9	火	ご飯		ハンバーグ	じゃがいものみそ汁 れんこんと豚肉の炒り煮		とりにく あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ れんこん	ごはん さとう でんぶん じゃがいも こんにやく	あぶら	663	25.7	16.9	2.5	●豚肉について...豚肉はビタミンB1を多く含んでいます。ビタミンB1は、炭水化物などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素ですが、汗をかくと一緒に流れ出てしまうので、食べ物からしっかりと補給しましょう。

※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。



Main table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Main Course, Side Dish, Dessert, Food Groups, Nutrients, and Messages. Includes illustrations of grapes and flowers.

*本月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。...