

平成25年度 8月学校給食予定献立表



鳥取県の産物を知ろう！



鳥取市立青谷学校給食センター

日曜日	曜日	 こんだて しめだい 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・豆腐製品）	2群（牛乳・小魚・海産物）	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
26	月	★規則正しい食事で体のリズムを整えよう 楽しい夏休みが過ぎましたか？今日から学校生活、学校給食が始まります。夏バテ気味の人はいませんか？まだまだ暑い日が続きます。生活リズムを整え、好き嫌いせずバランスよく食べて、元気に過ごしましょう。 	ごはん		なすの チーズ焼き	ほうれんそうのスープ 夏野菜のさっぱりサラダ	ぶどうパー	ぶたにく ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう 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 さとう ぶどうパー	あぶら	中学校 819	30.6	419	2.6
27	火	★夏野菜 夏野菜には、夏に必要な水分やビタミンがたっぷり含まれています。また、暑さで弱る胃を刺激し、消化を助け、ほてった体を冷ます働きがあります。まだまだ暑い日が続きます。夏野菜を、しっかり食べましょう。 	ごはん		ハムエッグ	夏野菜カレー ひじきサラダ	ぶどうパー	たまご ぶたにく ハム かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	かぼちゃ トマト パセリ にんじん	なす たまねぎ なし えだまめ キャベツ きゅうり コーン らっきょう	ごはん じゃがいも ぶどうパー	あぶら	801 853	27.5 30.5	365 358	2.4 2.8
28	水	★チャンプルー チャンプルーとは、沖縄方言で「混ぜこせにした」というような意味で野菜や豆腐にかぎらず、さまざまな材料と一緒に炒めあわせます。今日は沖縄の代表料理にひとつ、ゴーヤチャンプルーです。	米粉パン		とっとりっ子 コロッケ	冷やし中華 ゴーヤチャンプルー		ハム ぎゅうにく とうふ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ ねぎ きゅうり もやし ゴーヤ	パン ちゅうかめん ながいも じゃがいも	ごまあぶら	600 670	27.0 30.5	309 325	2.8 3.2	
29	木	★酢 昔から、健康や美容に良いと言われてきた酢、酢を飲むと疲れにくい、肥満になりにくいなどの効果があるそうです。また、菌をやっつける、血をきれいにしてくれたり、カルシウムの吸収を助ける働きもあります。	ごはん		かれいの から揚げ	かぼちゃのみそ汁 きゅうりといかの酢の物	はいが ふりかけ	かれい とうふ いか	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ いんげん	たまねぎ だいこん きゅうり	ごはん でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	632 711	27.7 30.4	437 466	2.3 2.6
30	金	★モロヘイヤ アラビア語で「王様の野菜」という意味があります。古代エジプトの王様の重い病気が、モロヘイヤを食べたら治ったことから、この名前がつきました。 	ごはん		鶏肉の バーベキュー ソースかけ	モロヘイヤのスープ ピーマンのピリからみそ炒め		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン モロヘイヤ	たまねぎ にんにく しょうが エリンギ コーン なし えのき なす	ごはん さとう でんぶん	ごまあぶら	637 739	26.9 31.0	327 349	2.5 3.0

★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」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。

★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。