

【今月の鳥取市の給食目標】

夏を元気に過ごそう！



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	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー キロカロリー Kcal	たんぱく質 グラム g	カルシウム ミリグラム mg	塩分 グラム g
								1群 主にたんぱく質	2群 主に無機質	3群 主にカロテン	4群 主にビタミンC	5群 主に炭水化物	6群 主に脂質				
								魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂				
1	金	くるぼっことは、足波地域の栄養たっぷり黒土「くるぼこ」で育ったじゃがいもです。大きめに切っているので、ホクホクして、じゃがいも本来の甘みが味わえます。今月は、くるぼっこ料理がたくさん登場します。	ごはん		いわしフライ	くるぼっこのそば煮 きゅうりといかの梅肉和え	いわず ぶたにく さつまあげ いか	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	しょうが たまねぎ キャベツ じゃがいも さとう	こめ こむぎ パン じゃがいも こんにやく さとう	こめあぶら あぶら うめドレッシング	小学校 705	27.9	314	1.8	
4	月	今月の給食目標は、「夏を元気に過ごそう」です。暑くなるなどのごしのよい種類や、冷たいものに食事がかたよりがちです。ご飯、お汁、肉や魚のおかず、野菜のおかずをそろえるよう心掛けましょう。	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		チキンの フレーク焼き	野菜コロコロスープ とうふとトマトのサラダ	ささみ ベーコン とうふ	スキムミルク ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう ミニトマト	たまねぎ エリンギ かぶ キャベツ じゃがいも コーン	こむぎ さとう パン コーンフレーク じゃがいも	ショートニング ノンエッグ マヨネーズ ひやしちゅうか スープ	601	26.7	330	2.9	
5	火	フランスで「大地のりんご」と呼ばれるじゃがいもは、免疫力を高め、老化や病気の予防をする働きのある「ビタミンC」が豊富です。りんごの約4倍もあるのです。今日は、小さ粒のじゃがいもを使っています。	ごはん		じゃがいもと鶏肉の ミックス揚げ	ほうれんそうのみそ汁 ひじきの炒り煮	とりにく とうふ あぶらあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	ほうれんそう にんじん ねぎ いんげん	しょうが たまねぎ しめじ ほししいたけ	こめ でんぶん こむぎ じゃがいも さとう こんにやく	こめあぶら あぶら	642	23.1	337	2.4	
6	水	「チンジャオ」とはピーマン、「ロー」は肉、「スー」は細切りを表します。チンジャオロースーは、中華料理の定番ですが、発祥の中国では、豚肉を使用するのが一般的で、牛肉を使用すると「チンジャオニウロースー」と言うそうです。	ごはん		チンジャオ ロースー	チンゲンサイのスープ バンサンスー	ぎゅうにく ぶたにく ロースハム	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ やし たまねぎ キャベツ じゃがいも さくらげ	こめ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら	616	24.9	276	2.9	
7	木	7月7日は七夕です。七夕にちなんで、七夕汁にしました。天の川に見立てたそうめん、織姫の織る絹糸に見立てた錦糸たまご、キラキラ光る星空のように星形にんじんをしています。	ごはん		はたはたの から揚げ	七夕汁 ほうれんそうのり酢和え	たなばた 七夕 ゼリー	はたはた たまご まぐろ	ぎゅうにゅう きざみのり	オクラ にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ しめじ キャベツ もやし	こめ でんぶん こむぎ そうめん さとう ゼリー	こめあぶら	655	24.4	280	2.9
8	金	鮭は、和名をしろぎけといひ、川から海に出て成長し、卵を産むために再び川に戻ってくる習性があります。サーモンは産で養殖されているものをいい、今日は、鳥取県西条市、境港で養殖に成功したサーモンを使用しています。	ゆかり玄米 ごはん		さかいみなど 境港サーモンの 塩焼き	じゃがいものみそ汁 くきわかめ炒め	サーモン あぶらあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ いんげん	ゆかり たまねぎ えのき ごぼう	こめ はつかげんまい じゃがいも こんにやく さとう	ごま あぶら ごまあぶら	608	26.1	323	3.4	
11	月	太字は気高町で育った食べ物です。その土地で収穫された野菜をその土地で食べることを「地産地消」と言います。良い点は、旬のものが食べられることです。今なら夏野菜ですね。夏野菜の栄養をたっぷりいただきますよ。	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		わかとりにく 若鶏肉の マーマレード焼き	なすとトマトのスパゲティ コーンサラダ	とりにく ベーコン	スキムミルク ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ キャベツ じゃがいも きりしましいんげん	こむぎ さとう マーマレード スパゲッティ	ショートニング あぶら ドレッシング	700	25.9	341	2.7	
12	火	アスパラガスは、春から秋口まで収穫できる野菜です。成長が早く、日に10センチ以上伸びることもあります。また、疲れをとるはたらきのあるアスパラギン酸が豊富に含まれています。	ごはん		ちくわ 竹輪の 磯辺揚げ	さけのつ 酒ノ津わかめのみそ汁 アスパラのスタミナ炒め	たいちくわ とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん ねぎ アスパラガス	たまねぎ えのき キャベツ	こめ こむぎ でんぶん ベーキング パウダー さとう	こめあぶら あぶら ごまあぶら	657	25.1	335	3.0	
													786	31.1	362	3.9	

太字は、気高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。

【今月の鳥取市の給食目標】

夏を元気に過ごそう！



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	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
								1群 主にたんぱく質	2群 主に無機質	3群 主にカロテン	4群 主にビタミンC	5群 主に炭水化物	6群 主に脂質	キロカロリー	グラム	ミリグラム	グラム
								魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂	Kcal	g	mg	g
13	水	今日は、あの「クレオパトラ」も喜んで食べていたといわれる「モロヘイヤ」を使用しています。薬物が少ない夏場は、夏バテ防止としても効果的です。すまし汁に入っているのもしっかり食べてください。	ごはん		豚肉の 梅みそ焼き	モロヘイヤのかきたま汁 ピリ辛きゅうり		ぶたにく みど たまご	ぎゅうにゅう	モロヘイヤ にんじん ねぎ	うめ たまねぎ しめじ きゅうり えだまめ	こめ さとう でんぶん	小学校 638 中学校 795	27.1 35.0	338 362	2.3 3.1	
14	木	今日は、かみかみ献立です。鳥取県で水揚げされたはまちに下味をつけて油で揚げています。今の時期のはまちは、あっさりした味なので甘いたれに絡めています。暑い夏にサクサクと食べれてしまう一品となっています。	ごはん		はまちの 揚げ煮	なすのみそ汁 れんこんのきんぴら		はまち あぶらあげ みど さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	しょうが ねぎ たまねぎ えのき れんこん	こめ でんぶん こむぎ さとう じゃがいも こんにやく	680	24.2	313	1.9	
15	金	今日は、麦ご飯です。主食としてのご飯の役割は、みなさんが活動するエネルギーのもとになるものです。食事の「主となるもの」なので、食事全体の半分をごはんが占めるのが望ましい量なのです。ご飯に麻婆豆腐をのせて食べてください。	むぎ 麦ご飯		コーンしゅうまい	まーぼーとうふ 麻婆豆腐 フルーツミックス		ぶたにく とりにく とうふ みど	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ しょうが にんにく あまなつみかん パイン もも コーン	こめ むぎ さとう でんぶん パイン ナタデココ	705	27.0	417	1.9	
19	火	毎月19日は「食育の日」です。今月の食材は、鳥取市産の雨滝ゆばと一粒つきょうです。らっきょうは殺菌効果があると同時に血液をきれいにしてくれる働きがあるので、昔から健康によいと言われています。	ごはん		かれないの から揚げ	あまだき 雨滝ゆばのすまし汁 あまなが 甘長とうからしとなすの甘辛煮	ひとつぶ 一粒 らっきょう	エテカレイ ゆば かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ あまなが とうがらし	えのき たまねぎ ねぎ らっきょう	こめ でんぶん こむぎ さとう	622 763	28.2 34.6	333 363	2.7 3.4	
20	水	今日の豚肉にかかっているのは、パーベキューソースです。たまねぎやにんにくには、独特の香りと辛味成分である「アリシン」が含まれています。アリシンは、血液をサラサラにしたり、体を疲れにくくして、スタミナをつけてくれます。	ごはん		豚肉の パーベキューソースかけ	もずくスープ まめまめサラダ		ぶたにく かまぼこ だいず まぐろ	ぎゅうにゅう もずく	チンゲンサイ	たまねぎ しょうが にんにく もやし えだまめ キャベツ きゅうり しめじ	こめ さとう でんぶん	613 755	27.9 33.2	292 309	2.6 3.2	
21	木	今年は7月30日が夏の土用の丑の日です。それにちなんで、今日は、土用の丑の日献立にしています。うなぎのかまぼこ、しんあぶら、あから、けたかさん代わりに今が旬のあご(とびうお)を油で揚げて、気高産しょうがを使ったたれに絡めています。	ごはん		あごの かば焼き	かぼちゃのみそ汁 ゴーヤチャンプルー		とびうお あぶらあげ みど ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ねぎ ゴーヤ にんじん	しょうが たまねぎ えのき もやし	こめ でんぶん こむぎ さとう	655 805	28.8 35.2	316 343	2.5 3.0	
22	金	今日で、給食は最後です。夏休みの間、体調を崩さないように規則正しい生活を送ってほしいです。食事のとき、給食の食器のごはん、お汁、肉や魚のおかず、野菜のおかずをそろえて食べてください。	むぎ 麦ご飯		わかとりにく 若鶏肉の 照り焼き	なつやさい 夏野菜カレー 酒ノ津わかめサラダ	アイス バー	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう あかとさかのり しるとさかのり こんぶ わかめ くきわかめ アイスクリーム	かぼちゃ トマト にんじん	しょうが たまねぎ ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	679	25.3	305	2.9

太字は、気高町で育った食べ物との予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。