



7月の予定献立表



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののはたらき・6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 Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
1	金	ごはん		豚肉の塩だれ炒め	かぼちやのみそ汁 きゅうりの甘酢和え	ほか	ぶたにく あぶらあげ みそ ロースハム	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ かぼちや ねぎ にんじん	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ	ごはん さとう やきふ	あぶら ごまあぶら	小学校 647	小学校 24.5	小学校 17.3	小学校 2.2	●かぼちやについて…夏が旬の緑黄色野菜です。かぼちやには、皮膚や粘膜を丈夫にする働きのある「カロテン」が豊富に含まれていて、肌や目の健康を保つ効果があります。日焼けで肌トラブルが起きやすいこの季節に、ぴったりの食材です。今日は、鳥取市産のかぼちやをみそ汁にいれました。かぼちやの甘みを味わって食べてください。
4	月	ごはん		はたはたのから揚げ	とうがんのすまし汁 甘長とうがらしのみそ炒め	ほか	はたはた かまぼこ ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あまながとうがらし	たまねぎ とうがん たけのこ	ごはん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	小学校 595	小学校 21.1	小学校 15.6	小学校 2.0	●とうがんにについて…漢字では「冬の瓜」と書きます。きゅうりと同じウリ科の野菜で、冬まで保存ができることから「冬瓜」と名付けられました。とうがんの成分のほとんどが水分です。夏バテや発熱、のどの渇きに効果があります。暑い夏を乗り切るためにもしっかり食べましょう。今日は、とうがんとすまし汁にいれました。
5	火	ごはん		信田煮	夏野菜の含め煮 たこときゅうりの酢のもの	ほか	ぶたにく さつまあげ たこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	かぼちや さやいんげん にんじん	たまねぎしょうが しょうが なす きゅうり コーン	ごはん じゃがいも こんにやく さとう でんぶん	あぶら	小学校 637	小学校 23.1	小学校 13.1	小学校 2.6	●夏野菜の含め煮について…今日の夏野菜の含め煮は、鳥取市で主に学校給食用に計画栽培された食材を取り入れています。じゃがいも・しょうが「鳥取市気高町」、なす「鳥取市」、たまねぎ「国府町国分寺」で収穫しています。身近で収穫されている食材を味わいながら、感謝していただきましょう。
6	水	ごはん		さわらのフライ	トマトのスープ コーンサラダ	ほか	さわら ウインナー	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ にんにく だいこん キャベツ きゅうり スイートコーン	ごはん こむぎこ さとう マカロニ じゃがいも	あぶら ドレッシング	小学校 648	小学校 25.7	小学校 24.6	小学校 2.8	●トマトについて…店頭に出回る品種も多彩で最近では、ミニトマトの他に黄色い色のトマトなどバリエーションが豊富です。トマトの赤い色の成分である「リコピン」には、がんや動脈硬化などの生活習慣病を防ぐ効果があります。今日は、鳥取県産のトマトを刻んでスープにいれました。
7	木	ごはん		あじのレモン煮	七夕汁 豚肉とキャベツの塩こうじ炒め	七夕ゼリー	あじ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ グリーンアスパラガス	たまねぎ にんにく ほしいたけ レモン しろねぎ キャベツ	ごはん そうめん しほこうじ 七夕ゼリー	あぶら	小学校 649	小学校 25.2	小学校 10.9	小学校 2.8	★七夕献立★…七夕は、願い事をするだけでなく、夏の畑の収穫に感謝する日でもあります。自然の恵みに感謝しながら、味わっていただきましょう。今日は、七夕献立として星形のオクラ、そうめんを天の川にみたてた「七夕汁」です。鳥取県で水揚げされたあじをさっぱりとしたレモンと一緒に煮ました。デザートには、七夕ゼリーもつきます。
8	金	ごはん		焼肉	もずくのみそ汁 はりはり和え	(小)ミニトマト	ぎゅうにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ねぎ (小)ミニトマト	たまねぎ もやし にんにく えのきたけ たくあん きゅうり	ごはん むぎ ごまあぶら	あぶら ごま	小学校 552	小学校 21.7	小学校 11.6	小学校 2.6	★かみかみ献立★…毎月8のつく日「かみかみ献立」の日です。今日のかみかみ献立は、かみごたえのあるたくあんを使用したはりはり和えです。よくかんで食べることは、歯やあごを丈夫にするだけでなく、脳の働きを活発にすることもできます。今日の給食は、特にかむことを意識して食べてみましょう。
11	月	ごはん		酢豚	きくらげとはるさめのスープ 夏だいこんとかまぼこのごまサラダ	ほか	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト チンゲンサイ	たまねぎ だいこん きくらげ	ごはん でんぶん はるさめ	あぶら	小学校 686	小学校 22.4	小学校 23.9	小学校 2.7	●きくらげについて…今日のスープに入っているきくらげは、鳥取県湯梨浜町産です。旧小学校の跡地を利用してきくらげが栽培されています。きくらげには、強い歯や骨をつくるカルシウムが豊富で、きのこの中でもっとも多く含まれています。
12	火	ごはん		いわしの煮付け	なすのみそ汁 牛肉とピーマンのしょうが炒め	(中)ミニトマト	いわし あつあげ みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ピーマン (中)ミニトマト	たまねぎ なす しょうが たけのこ エリンギ	ごはん こんにやく	あぶら	小学校 635	小学校 26.7	小学校 16.5	小学校 2.4	●いわしについて…給食では、鳥取県産の魚を多く取り入れるようにしています。いわしその一つで、境港で水揚げされたものです。いわしのような青背の魚には、血液をサラサラにし、頭の働きをよくする栄養素が含まれています。今日は、鳥取県産の水揚げされたいわしの煮付けです。

※食品分類表の太字は、鳥取市産の食べ物です。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」がご覧いただけます。



7月の予定献立表



夏を元気に過ごそう

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののはたらき・6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・		おもに体の調子を		おもに熱や力の		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	
							菌をつくる(赤)	ととのえる(緑)	もとになる(黄)	第1群	第2群	第3群					
13	水	米粉パン		チリコンカン	夏だいこんとコーンのスープ フルーツミックス	デザート ほか	だいたいず ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト チンゲンサイ とうがらし	たまねぎ だいこん キャベツ りんご スイートコーン みかん	ごめこパン でんぷん ゼリー	小学校 555	小学校 26.9	小学校 18.2	小学校 3.1	●夏だいこんについて…春に種をまき、夏から秋にかけて収穫するだいこんです。夏だいこんは冬だいこんに比べて辛みが強いのが特徴です。だいこんには消化酵素のアミラーゼが含まれ、消化を促進したり、胃腸の働きを整える働きがあります。今日は、鳥取市産の夏だいこんを使ってスープに入れました。	
14	木	ご飯		いかのフライ	オクラとながaimのみそ汁 うざく		いかに みそ うなぎ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのきたけ きゅうり キャベツ	ごはん こむぎこ パンこ ながaim さとう	591	20.6	13.5	2.1	★土用の丑の日献立★『丑の日に「う」の字がつく食べ物を食べると夏負けしない』という言い伝えがあります。うなぎは、ビタミンB1を多く含む栄養価の高い食品で夏バテ予防に効果があります。うなぎを食べて、暑さに負けず元気にすごしましょう。今日は、刻んだうなぎときゅうりを酢で和えた『うざく』です。	
15	金	ご飯		フランクフルト	夏野菜カレー キャベツのアーモンド和え		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ グリーンアスパラガス にんじん トマト	たまねぎ にんにく なし もやし キャベツ	ごはん じゃがいも	あぶら アーモンド	739	25.7	22.4	2.9	●夏野菜について…夏の暑い時期を迎える「夏野菜」は、体の余分な熱をとり、夏の暑さで高くなった体温を下げてくれる働きがあります。夏野菜で、ビタミンやミネラル、水分をしっかりと補給し、体の調子を整えて、夏バテを予防しましょう。今日の夏野菜カレーは、じゃがいも、たまねぎ、かぼちゃ、トマトが入っています。地元で収穫された旬の食材を味わってください。
19	火	ご飯		あごのフライ	万葉のすまし汁 にらの香りし和え	デザート ほか	あご ゆば ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	たまねぎ だいこん らっきょう キャベツ	ごはん でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	590	21.2	13.3	1.9	★とっとりふるさと探検日献立～国府・福部～★…今月の食材は、国府町雨滝の湧き水でつくられた「雨滝ゆば」と福部町で収穫された「らっきょう」の甘酢づけです。万葉のすまし汁には、「雨滝ゆば」の他に、国府町国分寺で栽培された「万葉の玉姫」が入っています。また、今日は、粒らっきょうがついています。シャキシャキとした歯ごたえのあるらっきょうを味わってください。
20	水	米粉パン		肉団子	因幡うどん アスパラガスとひじきのサラダ		とりにく あごちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ とうがらし	たまねぎ ほししいたけ きゅうり スイートコーン	ごめこパン うどん	576	28.3	17.0	3.6	●因幡うどんについて…鳥取県の特産品にあご竹輪があります。あごのすり身でつくられ、焼いた皮の風味が香ばしく、しっかりと歯ごたえがあります。その他、鳥取県産の若鶏肉、しいたけを使い因幡の味が感じられるうどんに仕上げました。味わって食べてください。	
21	木	ご飯		あじのたまねぎ南蛮	わかめのみそ汁 くろぼこのトマト煮	デザート ほか	あじ あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ トマト	たまねぎ にんにく えのきたけ グリーンピース	ごはん でんぷん さとう こむぎこ ミルクパー	あぶら	705	26.0	19.0	2.0	●くろぼこについて…鳥取市気高町逢坂地区で学校給食用に計画栽培されているじゃがいもを「くろぼこ」といいます。このじゃがいもは、黒ぼく(黒土)の白当たりがよい土地でつくられているので、ほくほくして甘味があります。じゃがいもは、エネルギーのもとになる炭水化物、疲労回復に効果があるビタミンCが豊富に含まれています。
22	金	ご飯		しゅうまい	豆腐のみそスープ マーボーなす		ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ なす しょうが	ごはん でんぷん	あぶら	661	25.3	16.7	2.6	●なすについて…なすの成分のほとんどが水分で体を冷やす働きがあります。くせが少なく焼き物や煮物、揚げ物などさまざまな料理にあいます。今日は、鳥取市で学校給食用に計画栽培された千両なす「大黒なす美」をマーボーなすに入れました。

※食品分類表の太字は、鳥取市産の食べ物です。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」がご覧いただけます。