



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	栄養成分									
								おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
								1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
1	金	今日のスープには、今が旬の鹿野町産のじゃがいもを使用しています。じゃがいもはエネルギーのもとになる炭水化物や、かぜの予防に効果があるビタミンCが多く含まれています。	ごはん		マーボーなす	じゃがいもと きくらげのスープ パンサンスー	ぎゅうにく ぶたにく みそ ロースハム	ぎゅうにゅう	ピーマン ねぎ とうがらし にんじん にら	なす ほししいたけ にんにく もやし きくらげ えのきたけ きゅうり	こめ でんぶん さとう じゃがいも はるさめ	あぶら ごま	小学校 610	19.9	290	3.4	
4	月	トマトの色が赤いのは、太陽の光を浴びて「リコピン」という色素が作られるからです。リコピンには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、スパゲッティにたっぷりと使用しました。	大山小麦 コッペパン		タンドリーチキン	トマトスパゲッティ とっとり海の幸サラダ	とりにく ベーコン いか	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ	パセリ にんじん トマト	たまねぎ しめじ なす キャベツ きゅうり コーン	パン スパゲッティ	あぶら カレールウ オリーブ油	698	29.4	310	3.1	
5	火	いわしには、骨や歯をつくるもととなるカルシウムと、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く含まれていて、成長期のみなさんにおすすめの食材です。今日は鳥取港で水揚げされたいわしを使用しました。	ごはん		いわしの ねぎだれかけ	夏だいのすまし汁 甘長とうがらしのみそ炒め	いわし とりにく みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん こまつな あまながとうがらし	だいこん たまねぎ しいたけ たけのこ	こめ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	615	22.9	302	1.8	
6	水	ピピンパは、ごはんに肉や卵などの具を入れて食べる、混ぜごはんのことです。トウバンジャンやごま油を使用して調味し、食欲をそそる一品にしました。ごはんと一緒に残さず食べましょう。	混ぜごはん		ピピンパの具	もずくスープ ナムル	ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう もずく ちりめんじゃこ	とうがらし ほうれんそう にんじん ねぎ こまつな	たけのこ ぜんまい しょうが にんにく もやし えのきたけ きゅうり	こめ むぎ さとう	ごまあぶら ごま	563	25.2	386	2.8	
7	木	今日は七夕献立として、星形のオクラとそうめんを天の川にみたてた「七夕汁」を取り入れました。デザートには七夕ゼリーもつきます。今夜は、晴れて星空が見えるといいですね。	ごはん		はたはたの から揚げ	七夕汁 たまねぎのピリ辛炒め	七夕ゼリー	はたはた あごちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ にら とうがらし	たまねぎ ほししいたけ キャベツ はくさい	こめ でんぶん こむぎこ そうめん ゼリー	あぶら	614	20.8	274	2.4
8	金	今日は、かみかみ献立の日です。副菜には、たこときゅうりのかみかみ酢の物があります。鳥取港で水揚げされたたこと、鳥取市産のきゅうりを使用して、しっかりとかみごたえのある料理にしました。	ごはん		豚肉の しょうが焼き	豆腐のみそ汁 たこときゅうりの かみかみ酢の物	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ たこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ きゅうり だいこん	こめ さとう	ごま	589	26.2	326	2.1	
11	月	とうもろこしは、米、小麦と並ぶ世界3大穀物の一つで、世界中で栽培されています。今日は甘みのあるスイートコーンをポターージュに入れました。とうもろこしは、炭水化物や食物繊維、ビタミンを多く含んでいるので、夏のおやつにもぴったりです。	パン		じげのらっきょう ソースハンバーグ	コーンポターージュ わかめサラダ	ぎゅうにく ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ	バイナップル たまねぎ らっきょう なし コーン きゅうり だいこん	パン パンこ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ドレッシング	750	34.3	314	3.4	
													893	40.6	335	4.0	



なつ げん き す
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	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
								1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆制品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
12	火	しじみには、肝臓の働きを保つオルニチンという成分が豊富に含まれています。今日は、鳥取県中部の策郷湖産のしじみを使ったみそ汁にしました。味わって食べてください。	ごはん		はまちの ピリ辛焼き	しじみのみそ汁 かぼちゃの煮つけ		はまち しじみ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	とうがらし ねぎ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ なし、だいこん えのきたけ かぼちゃ	こめ さとう でんぶん	あぶら	小学校 612	25.6	291	2.1
														中学校 735	30.0	307	2.9
13	水	ささきは、鶏の胸の周辺にある部位で、脂肪分が少なく、たんぱく質が多いことが特徴です。たんぱく質は筋肉をつくる働きがあります。今日は、から揚げにして、さっぱりとしたレモンソースをかけました。	麦ごはん		ささみの レモンソースかけ	じゃがいものそぼろ煮 トマトのツナサラダ		ささみ しじみ さつまあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	レモン たまねぎ えだまめ きゅうり	こめ むぎ でんぶん さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	658	27.6	277	2.4
														782	32.5	293	2.9
14	木	あじは、春から夏にかけて気温の上昇とともにうまみが増し、旬を迎えます。うまみ成分のグルタミン酸を多く含み、味がよいことから、この名がついたともいわれています。	ゆかりごはん		あじのムニエル	酒ノ津わかめのすまし汁 ズッキーニの炒め物		あじ どうふ かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	パセリ にんじん ねぎ	ゆかり たまねぎ ズッキーニ コーン	こめ こむぎこ	バター あぶら	602	24.2	303	2.9
														692	26.2	315	3.3
15	金	今日の「酢だらの砂丘めぐり」は、鳥取港で水揚げされたたらと、鳥取の砂丘地を生かして栽培されている、らつきょうやながいもを使用して作りしました。鳥取の豊かな恵みに感謝していただきます。	ごはん		酢だらの 砂丘めぐり	モロヘイヤのたまごスープ 杏仁フルーツ		たら たまご	ぎゅうにゅう	にんじん あまながとうがらし トマト モロヘイヤ	しょうが たまねぎ らつきょう もやし、きくらげ みかん、もも パイナップル	こめ でんぶん こむぎこ ながいも さとう あん・いんどうふ	あぶら ごまあぶら	597	22.4	287	2.4
														712	26.0	306	2.8
19	火	毎月19日食育の日は、「とっとりふるさと探検日」です。7月は、国府町雨滝のきれいなわき水を使って作られているゆばを使用したサラダと、福部町のらつきょうやが登場します。	麦ごはん		さわらの バジル焼き	スタミナ夏野菜カレー 雨滝ゆばのサラダ	らつきょう 食育の日	さわら ぶたにく ゆば	ぎゅうにゅう スキムミルク	バジル にんじん トマト	たまねぎ ズッキーニ にんにく、しょうが なし、だいこん みずな えのきたけ らつきょう	こめ むぎ じゃがいも	カレールー あぶら ごまあぶら	688	26.1	306	2.7
														802	30.8	322	2.9
20	水	今日は、鳥取市産のなすを使って、しょうが炒めにしました。なすは、体にこもった熱を下げる働きがあるので、暑い夏を元気にのりきるためにもしっかりと食べましょう。	ごはん		あごのかば焼き	とうがんのすまし汁 なすのしょうが炒め		あご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あまながとうがらし	しょうが たまねぎ とうがん しいたけ なす	こめ でんぶん さとう	あぶら	549	21.5	263	1.8
														634	25.6	271	2.0
21	木	かぼちゃは、ビタミンAのもととなるカロテンをたくさん含んでいて、皮膚や粘膜の健康を保つ働きがあります。今日は、鳥取市産のかぼちゃをたっぷり使用して、甘みのあるみそ汁にしました。	ごはん		若鶏肉の 塩こうじ焼き	かぼちゃのみそ汁 しらたきのつるつる炒め		とりにく みそ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ ねぎ にら	たまねぎ もやし コーン	こめ しおこうじ しらたき	あぶら ごまあぶら	618	23.2	292	2.2
														706	26.2	304	2.6
22	金	今日は、ビタミンB1を多く含む豚肉や、疲労回復に効果のあるタウリンが多いいか、貧血予防に役立つひじきを使用した献立にしました。残さず食べて、夏休みも元気に過ごしてください。	ごはん		豚肉の チリソースかけ	いか団子のみそスープ ひじき和え	ミルクパー	ぶたにく いか どうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	トマト とうがらし にんじん ねぎ	にんにく しょうが しめじ コーン キャベツ きゅうり	こめ でんぶん さとう ミルクパー	あぶら ドレッシング	681	29.2	348	2.6
														804	34.2	365	3.2

太字は、鹿野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。☆鳥取市のホームページで献立表・給食だより・今日の給食・給食レシピがご覧いただけます。