



平成28年度 7月学校給食予定献立表



夏を元気に過ごそう！



鳥取市立青谷学校給食センター

日曜日	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 Kcal	たんぱく質 g	カルシウム g	塩分 g
							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・豆製品)	2群(牛乳・小魚・海藻)	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)				
1 金	★今月のめあては「夏を元気に過ごそう！」 夏といえば、青い海。青谷の海は、とってもキレイですね。 これから暑さも厳しくなってきました。栄養のバランスのとれた食事と規則正しい生活を心がけ、暑い夏を元気に楽しく過ごしましょう♪	ご飯		あごフライ 梨ソースかけ	しじみのみそ汁 モロヘイヤのきのこ和え	デザートほか	あご たまご しじみ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ モロヘイヤ	だいこん きゃべつ えのき なし	ごはん こむぎこ パンこ	あぶら	小学校 622 中学校 713	26.3 28.6	342 366	2.2 2.6
4 月	★夏バテ知らずの夏の食べ物 夏は暑さで体調をくずしやすい時期です。夏バテは偏食や睡眠不足など不規則な生活から起こります。夏バテ予防には、3食しっかりとバランスよく食べることで、水分補給、十分な睡眠をとるが大切です。 夏野菜には、夏に必要な水分やビタミンがたっぷりと含まれています。 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。今月は、夏野菜がいろいろな料理に変身して、登場しますよ♪	ご飯		ベーコン エッグ	夏野菜カレー 春雨サラダ	デザートほか	たまご ベーコン ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト	なす なし たまねぎ じゃがいも さとう じゃがいも	ごはん さとう	あぶら	755 874	26.2 30.0	300 310	2.7 2.7
5 火	★夏野菜には、夏に必要な水分やビタミンがたっぷりと含まれています。 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。今月は、夏野菜がいろいろな料理に変身して、登場しますよ♪	ご飯		あじの 甘酢あんかけ	じゃがいものみそ汁 栄養きんぴら	デザートほか	あじ あぶらあげ みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン あまごがとうがらし はねぎ	たまねぎ ごぼう さとう じゃがいも	ごはん こんにやく ごま	あぶら	713 836	28.3 32.2	327 348	2.0 2.3
6 水	★7月7日は七夕☆☆☆☆☆☆ 七夕の夜に、天の川をはさんで彦星と織姫が1年に1度だけ逢えるというロマンティックなお話があります。短冊に願い事を書いて竹の葉につり、お祈りすると願いが叶うと言われています。七夕祭りは、銀河祭り・星祭りとも呼ばれます。 給食でも☆が登場しますよ。	大山小麦 全粒パン		タンドリー チキン	トマトスープ さらさらサラダ	手づくり 梨ジャム	とりにく たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ	にんじん アスパラガス トマト パセリ	たまねぎ にんにく しょうが なし	パン コーンスターチ さとう ゼリーのもと でんぷん みずあめ	ごまあぶら	613 700	30.8 35.7	324 345	2.7 3.2
7 木	★七夕祭りは、銀河祭り・星祭りとも呼ばれます。 給食でも☆が登場しますよ。	ご飯		豚肉の ごまみそ和え	七夕汁 おからの炒り煮	七夕 セレクト デザート	ちくわ みそ ぶたにく うおそうめん おから	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ しょうが えのき えだまめ しいたけ	ごはん デザート さとう	ごまあぶら ごま	664 762	27.3 31.4	378 395	2.4 2.8
8 金	★よくかんで食べよう！（8の日はかみかみデー） よくかんで食べる効果は、肥満防止・味覚の発達・言葉の発音はつきり・脳の発達・歯の病気の予防・がん予防・胃腸快調・全力投球とたくさんあります。『卑弥呼の歯がいーぜ』で覚えてくださいね！	ご飯		あごの かば焼き	五目煮 いかとわかめの梅肉和え	デザートほか	あご ミニかくあげ ちくわ いか	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	しょうが うめ たまねぎ じゃがいも たけのこ しいたけ ごぼう こんにやく	ごはん さとう でんぷん	あぶら	682 815	28.3 31.5	299 318	2.4 2.9
11 月	★甘長とうがらし 洋風ひじきに青谷産「甘長とうがらし」をいれました。「とうがらし」と聞くと、からいものを思い出しますが、とうがらしの仲間には、辛いものもあります。昔は「甘とうがらし」と呼ばれていました。	ご飯		豚の角煮	にらたま汁 洋風ひじき	デザートほか	ぶたにく とうふ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら あまごがとうがらし ピーマン	しいたけ すいか	ごはん さとう マーマレード でんぷん	あぶら	718 794	30.0 34.1	332 352	2.4 2.9
12 火	★すいか ウリ科の食べ物で、漢字で書くと「西瓜」に「瓜」と書きます。原産地はアフリカで、日本には、江戸時代の初めごろ、今から約300年前に中国から伝わってきました。	ご飯		はまちの 電田揚げ	かぼちゃのみそ汁 豚肉と甘長の炒り煮	デザートほか	はまち とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ あまごがとうがらし	しょうが たまねぎ じゃがいも ごぼう すいか	ごはん さとう こんにやく でんぷん	あぶら	706 859	27.4 32.2	306 327	1.8 2.1

★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」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。



平成28年度 7月学校給食予定献立表



夏を元気に過ごそう！



鳥取市立青谷学校給食センター

日曜日	献立の主題とメッセージ	献立名					食べものはたらき						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・豆製品)	2群(牛乳・小魚・海藻)	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)				
13水	★トマト ビタミンA(カロテン)やビタミンCの栄養を多く含んでいます。赤の色素リコピンも体によい働きをします。うま味成分のグルタミン酸も豊富で、イタリア料理などでは料理のベースによく使われます。	米粉パン	若鶏のマーメレード焼き	なすとトマトのスパゲティ ツナとわかめのサラダ	とりこくベーコン ツナフレーク	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト パセリ あまごがとうがらし アスパラガス	たまねぎ にんにく なす きゅうパフ しょうが	パン マーメレード スパゲティ さとう	あぶら	小学校712 中学校829	35.9 41.8	314 333	2.9 3.4		
14木	★なす 90%以上が水分で、体を冷やす野菜です。なすの紫色の皮には、ガン予防や血管をきれいにする働きがあります。なすのおいしい時期は、6月から9月です。いろいろな料理で登場しますよ！	コーンピラフ	なすのチーズ焼き	チンゲン菜のスープ 夏野菜のさっぱりサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ アスパラガス チンゲンサイ	たまねぎ コーン なす でんぷん	ごはん さとう でんぷん	あぶら	643 759	24.7 29.5	361 390	2.6 3.0		
15金	★香辛料 夏バテは大丈夫ですか？まだまだ暑い日が続きます。キムチ・豆板醤・しょうが・にんにくなどの香辛料は、食欲アップの効果があります。給食を残さず食べて、パワーアップを図りましょう。	ご飯	ず 酢たらの砂丘めぐり	キムチ豚汁 しらたきのツルツル炒め	たら とうふ ぶたにく ベーコン みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あまごがとうがらし にら はねぎ	たまねぎ しょうが らっきょう はくさいキムチ もやし コーン	ごはん さとう でんぷん こんにゃく ながいも	あぶら ごまあぶら	626 726	25.0 28.7	323 344	2.3 2.7		
19火	★とっとりふるさと探検 鳥取市の学校給食では、地産地消に取り組んでいます。毎月「とっとりふるさと探検」の日に各地域で生産する食べ物を味わっています。今月は、福部町のらっきょうと国府町の雨滝ゆばの登場です。	ご飯	さわらのバジル焼き	大豆入りドライカレー 雨滝ゆばとおくらの魚ひたしサラダ	さわら ゆば ぎゅうにゅう みそ ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ バジル	たまねぎ しょうが らっきょう しめじ らっきょう	ごはん こむぎこ バター	あぶら バター	748 871	39.6 46.2	335 358	1.8 2.1		
20水	★ジャージャー麺 ジャージャーエンは、中国の北部(北京市近辺など)の家庭料理である麺料理の一つです。日本では、ジャージャー麺などの名前でも知られていますが、本来の味つけは塩からい味です。	米粉パン	ジャージャー麺	中華スープ あんぱん豆腐	たまご みそ ぶたにく ぎゅうにゅう ハム	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ しょうが らっきょう みかん パイナップル もも たけのこ くこのみ	パン あんぱん ちゅうかめん さとう はちみつ でんぷん ナダテココ サイダー	あぶら	657 762	24.1 27.7	292 307	2.5 3.0		
21木	★あご あごは、海面を飛ぶように泳ぐことから、『飛魚』とも言います。あごは山陰沖でよく獲れる魚です。鳥取県の特産品に、あごちくわがあります。今日は、あご団子にしました。旬の味を楽しんでください。	ご飯	ミートローフのおろしソースかけ	あごのつみれ汁 中華きゅうり	おから とうふ ぎゅうにゅう みそ ぶたにく ベーコン たまご あご	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ しょうが らっきょう しめじ でんぷん エリンギ	ごはん パンこ でんぷん	ごまあぶら あぶら	688 798	33.0 38.2	352 377	1.8 2.2		
22金	★チャンプルー チャンプルーとは、沖縄方言で「混ぜこぜにした」というような意味で野菜や豆腐にかき混ぜ、さまざまな材料と一緒に炒めあわせます。今日はそうめんかぼちゃでつくります。	ひつまぶし	ささみレモンソース和え	もずく汁 そうめんかぼちゃのチャンプルー	うなぎ たまご ささみ ベーコン	ぎゅうにゅう もずく	にんじん あまごがとうがらし はねぎ	たまねぎ しょうが らっきょう しいたけ	ごはん でんぷん さとう でんぷん アイスクリーム	あぶら ごまあぶら	737 849	30.8 35.4	322 335	2.5 2.9		

★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。