



平成26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	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 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・豆腐製品)	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	火	★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す。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♪	ごはん		あじの レモンソース かけ	なすのみそ汁 小松菜のたくあん和え	あじ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな はねぎ	しょうが にんにく なす レモン もやし きゅうべつ たくあん	ごはん でんぶ さとう	あぶら ごま	小学校 647 中学校 781	23.9 30.0	377 415	2.0 2.4	
2	水	★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、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♪	大山小麦 全粒パン		タンドリー チキン	トマトと卵のスープ さらさらサラダ	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 パセリ トマト	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり なし	パン コーンスターチ さとう でんぶ みずあめ	ごまあぶら	613 700	30.8 35.7	324 345	2.7 3.2	
3	木	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。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♪	ごはん		えだまめ シューマイ	あごちくわのみそ汁 なすと甘長のピリ辛炒め	しゅーまい みそ あごちくわ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス はねぎ	たまねぎ しいたけ コーン きゅうり でんぶ	ごはん さとう でんぶ	ごまあぶら	620 701	23.7 26.6	267 274	2.1 2.5	
4	金	★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。	ごはん		あごフライ 梨ソースかけ	とうふのみそ汁 モロヘイヤのえのき和え	あご みそ たまご とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ モロヘイヤ	たまねぎ きゃべつ えのき なし	ごはん こむぎこ パンこ	あぶら	666 762	27.8 30.4	365 392	2.2 2.6	
7	月	りとも呼ばれます。 給食でも☆が登場しますよ。	しじみ ごはん		豚肉の オクラおろし ソースかけ	七夕汁 若竹煮	しじみ ぶたにく うおそめん あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ オクラ いんげん	たまねぎ しょうが しめじ えのき たけのこ きゃべつ だいこん	ごはん ゼリー さとう	あぶら	640 733	26.6 30.6	377 393	2.8 3.3	
8	火	★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・言葉の発音はっきり・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！	かみかみごはん		いかの 照り焼き	かぼちゃのみそ汁 牛肉と甘長の炒め煮	いか ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ はねぎ いんげん	しょうが たまねぎ しめじ ごぼう あまながとうがらし すいか	ごはん こんにゃく さとう	あぶら	619 686	27.1 30.8	311 326	1.9 2.2	
9	水	★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。今月は、いろいろな料理で登場しますよ！	米粉 パン		若鶏の マーマレード 焼き	なすとトマトのスパゲティ ツナの和風サラダ	とりにく 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 いんげん パセリ あまながとうがらし アスパラガス	たまねぎ にんにく しょうが なす エリンギ	パン マーマレード スパゲティ さとう	あぶら	712 829	35.9 41.8	314 333	2.9 3.4	
10	木	★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。	ごはん		あごの かば焼き	五目煮 いかとわかめの酢の物	あご ミニさつまあげ 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 きゅうり たけのこ しいたけ ごぼう すいか	ごはん さとう でんぶ じゃがいも こんにゃく	あぶら	691 834	30.4 35.7	301 321	2.5 2.9	
11	金	★かぼちゃ 栄養価が高く、特にカロテンが豊富です。肌や粘膜、目を丈夫にし、病気から体を守る力をアップしてくれます。かぼちゃの皮には実以上にカロテンが多く含まれています。カレーの中に入っていますよ！	ごはん		ベーコン エッグ	夏野菜カレー 寒天サラダ	たまご かまぼこ ベーコン ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう かんでん	にんじん かぼちゃ トマト	なす えだまめ たまねぎ きゅうり なし えだまめ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	748 865	27.0 31.0	299 309	2.8 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」をご覧いただけます。

★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26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 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・豆腐)	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・薯類)	6群(油脂)											
14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」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「あまとうがらし」と呼ばれていました。	ごはん		豚の角煮	にらたま汁 洋風ひじき		ふたにく 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 あまながとうがらし ピーマン	たまねぎ しいたけ あまながとうがらし でんぶ	ごはん さとう マーマレード でんぶ	あぶら	小学校 681 中学校 794	29.4 34.1	328 352	2.4 2.9
15火	★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		あじの 甘酢あんかけ	じゃがいものみそ汁 栄養きんぴら	メロン	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 あまながとうがらし はねぎ	たまねぎ ごぼう メロン セロリ にんにく	ごはん こんにやく でんぶ さとう じゃがいも	あぶら ごま	755 878	29.4 33.3	335 356	2.0 2.3
16水	★セロリ ABCスープの中には、青谷産のサラダセロリを入れました。苦手な人も多いセロリですが、いろいろな味をまとめてくれる名脇役です。江戸時代にオランダから長崎県に伝わりました。	大山小麦 コッパン		いかの プロパンサークル	ABCスープ 海そうサラダ		いか ベーコン	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん トマト アスパラガス	コーン きゃべつ たまねぎ きゅうり しめじ サラダセロリ	ごはん さとう じゃがいも こむぎこ マカロニ でんぶ	あぶら オリーブあぶら	571 660	27.4 31.6	296 311	3.2 3.7
17木	★大豆 日本人の食卓に欠かせない大豆ですが、日本の大豆の自給率は5%です。給食では、鳥取県産の大豆を使用し、豆腐・油揚げなども鳥取県産大豆から作られたものを使い、地産地消の推進を図っています。	ごはん		かれのいの バジル焼き	大豆入りドライカレー きゃべつのみそ和え		かれい ふたにく ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん バジル アスパラガス	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり えだまめ コーン きゃべつ もやし	ごはん こむぎこ バター ごま	あぶら	657 763	34.5 40.1	370 400	2.9 3.4
18金	★とっとりふるさと探検 毎月19日は「食育の日」です。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、の干庵なすの登場です。	コーン ピラフ		干庵なすの 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		ふたにく ぎゅうにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ トマト アスパラガス チンゲンサイ	たまねぎ コーン にんにく なす きゅうり	ごはん さとう でんぶ	あぶら	643 759	24.7 29.5	361 390	2.6 3.0
22火	★みそ みそは、今から約500年前の、室町時代の応仁の乱の頃、戦いの時の食べ物として生まれた、古い歴史のある食べ物です。現在では、ガン予防をする食べ物として注目されています。	ごはん		酢たらの 砂丘めぐり	キムチみそ汁 じゃがいものしゃきしゃき炒め		たら とうふ ふたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん あまながとうがらし にら はねぎ	たまねぎ しょうが らっきょう えだまめ じゃがいも	ごはん さとう でんぶ ながいも じゃがいも	あぶら	626 726	25.4 29.1	307 325	2.5 3.0
23水	★ジャージャー麺 ジャージャンエンは、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は知られていませんが、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 杏仁豆腐	ミニトマト	たまご みそ ふたにく ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ トマト	たまねぎ きゅうり もやし きくらげ みかん バイン もも たけのこ くこのみ	パン あんにんどうふ ちゅうかめん はちみつ でんぶ ナダデココ さとう	あぶら	665 771	24.5 28.0	296 311	2.5 3.0
24木	★うなぎ 万葉集にも詠われ、昔から薬として食べていた滋養強壮食品です。ビタミンAが豊富で、夏バテ防止にはぴったりです。夏の土用の丑の日には、うなぎを食べる風習があります。	ひつまぶし		ささみレモン 和え	もずく汁 ほうれんそうのいそか和え	アイスクリーム	うなぎ たまご ささみ かつおぶし	ぎゅうにゅう もずく のり	にんじん ほうれんそう はねぎ	たまねぎ もやし きゃべつ	ごはん でんぶ さとう アイスクリーム	あぶら	707 813	30.9 35.6	332 347	2.3 2.7

★鳥取市のホームページで、「献立表」「食育だよ」「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」がご覧いただけます。

★本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。