

平成26年度 8月学校給食予定献立表



鳥取県の産物を知ろう！



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					食べもののほたらき						栄 養 価				
			主 食	ぎゅうにゅう	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・豆腐品）	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）					Kcal
27	水	★規則正しい食事 きそくただい で体 からだ のリズムを整えよう 楽しい夏休みが過ぎましたか？今日から学校生活、学校給食が始まります。夏バテ気味 なつやせ の人はいませんか？まだまだ暑い日が続きます。生活リズムを整え、好き嫌い すききら せずバランスよく食べて、元気に過ごしましょう。		米粉パン		とっとり子 コロッケ	冷やし中華 ゴーヤチャンプルー	冷凍 みかん	ハム ぎゅうにく とうふ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	きゃべつ ねぎ きゅうり もやし みかん ゴーヤ	パン ちゅうかめん ながいも じゃがいも	ごまあぶら	小学校 669 中学校 743	28.7 32.3	332 0	2.9 3.4
28	木	★夏野菜 夏野菜 なつやさい 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。まだまだ暑い日が続きます。夏野菜を、しっかり食べましょう。		ご飯		ハムエッグ	夏野菜カレー ひじきサラダ		たまご ぶたにく ハム かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	かぼちゃ トマト パセリ にんじん	なす たまねぎ なし えだまめ きゃべつ きゅうり コーン らっきょう	ごはん じゃがいも	あぶら	727 844	25.9 29.7	338 360	2.4 2.8
29	金	★酢 昔から、健康や美容に良いと言われてきた酢、酢を飲むと疲れない、肥満になりにくいなどの効果があります。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。		ご飯		かれいの から揚げ	かぼちゃのみそ汁 きゅうりといかの酢の物	のり うめぼし	かれい とうふ いか	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん かぼちゃ いんげん	たまねぎ だいこん きゅうり うめぼし	ごはん でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	632 711	28.6 31.3	366 395	2.6 2.8

★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「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。