



# 7月の予定献立表



鳥取市の今月の給食めあて

## 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	
							歯をつくる(赤)		ととのえる(緑)		もとなる(黄)						
第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	Kcal	g	g	g								
1	金	ごはん		豚肉の塩だれ炒め	かぼちゃのみそ汁 きゅうりの甘酢和え	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 かぼちゃ 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 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	●かぼちゃについて…夏が旬の緑黄色野菜です。かぼちゃには、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。日焼けて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、鳥取市産のかぼちゃをみそ汁に入れました。かぼちゃ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	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。とうがんは成分のほとんどが水分なので、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入れました。	
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	ぶたにく とりにく さつまあげ たこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ さやいんげん にんじん	たまねぎしょうが キャベツ なす グリンピース スイートコーン	ごはん じゃがいも こんにやく 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。じゃがいもとしょうがは「鳥取市気高町」、たまねぎは「鳥取市国府町」で6月から7月に収穫されたものです。身近で収穫されている夏が旬の食材を味わいながら、感謝していただきます。	
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	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 だいこん キャベツ スイートコーン	にんにく こむぎこ パンコ 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…店頭に出回る品種が多く、ミニトマトの他に黄色い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、今が旬の鳥取県産トマトを刻んでスープに入れました。	
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	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 ほししいたけ 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、夏の畑でとれる野菜など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す。今日は、七夕献立としてオクラは星をイメージし、そうめんを天の川にみたてて「七夕汁」にしました。また、鳥取県で水揚げされたあじにレモンを加え、さっぱりと煮付けです。	
8	金	ごはん		焼肉	もずくのみそ汁 はりはり和え	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 とうがらし (小)ミニトマト	たまねぎ もやし にんにく りんご えのきたけ キャベツ たくあん きゅうり	ごはん むぎ ごま ごまあぶら	あぶら	小学校 555	小学校 21.6	小学校 11.7	小学校 2.6	★かみかみ献立★…毎月8のつく日は「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にもつながります。よくかんで食べる習慣を身につけましょう。	
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	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 きゅうり	ごはん でんぶん こむぎこ ごまドレッシング はるさめ さとう	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、鳥取県湯梨浜町の小学校の跡地を利用して栽培されたきくらげです。きくらげは、きのこの仲間です。強い歯や骨をつくるカルシウムが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	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 さとう	あぶら	小学校 635	小学校 26.7	小学校 16.5	小学校 2.4	●ピーマンについて…ピーマンはビタミンAやビタミンC、ビタミンEが豊富です。特に、ビタミンCはレモンの2倍も含まれています。ピーマンに含まれるビタミンCは、加熱しても壊れにくいだけでなく、油で炒めることで肌荒れに役立つβ-カロテンの吸収率もアップします。今日は、鳥取県産の牛肉やしょうがと一緒に炒めました。	

※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。



# 7月の予定献立表



鳥取市の今月の給食めあて

## 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		だいず 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	こめこパン あぶら でんぶん ぶどうゼリー	あぶら	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、胃腸の働きを整えたりする働きがあります。今日は、夏だいこんをスープに入れました。
14	木	ごはん		いかのフライ	オクラとながいものみそ汁 うざく		いか みそ うなぎ	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ	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 ながいも さとう	あぶら	小学校 591	小学校 20.6	小学校 13.5	小学校 2.1	★土用の丑の白献立★…『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なの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	ごはん		フランクフルト	夏野菜カレー キャベツのアーモンド炒め		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 アーモンド	あぶら	小学校 739	小学校 25.7	小学校 22.4	小学校 2.9	●夏野菜について…夏の暑い時期に旬を迎える「夏野菜」には、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、体の調子を整えましょう。今日のカレーには、かぼちゃ、トマトの夏野菜が入っています。旬の食材を味わって下さい。
19	火	ごはん		あごのフライ	万葉のすまし汁 にらの香りしそ	砂丘 らっきょう	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 パンこ こむぎこ さとう	あぶら	小学校 590	小学校 21.2	小学校 13.3	小学校 1.9	★とっとりふるさと探検白献立～国府・福部～★…今月の食材は、国府町雨滝の湧き水で作られた「雨滝ゆば」です。すまし汁に「雨滝ゆば」と、国府町国分寺で栽培された「万葉の玉姫」が入っています。国府町の豊かな自然と食材をイメージすることを願って、「万葉のすまし汁」という献立名にしました。また、今日のひと粒らっきょうも福部町特産の「砂丘らっきょう」です。
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 ぎゅうにく 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	こめこパン うどん	あぶら	小学校 576	小学校 28.3	小学校 17.0	小学校 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、しっかりとした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。地元の食材を味わって食べてください。
21	木	ごはん		あじのたまねぎ南蛮	わかめのみそ汁 くろぼっこのトマト煮	ミルクバー	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 じゃがいも でんぶん さとう こむぎこ ミルクバー	あぶら	小学校 704	小学校 26.1	小学校 19.0	小学校 2.2	●くろぼっこについて…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「くろぼっこ」といいます。このじゃがいもは、日当たりがよい黒ぼく(黒土)でつくられているので、ほくほくして甘味があります。じゃがいもには、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	ごはん		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 とうがらし	たまねぎ なす しょうが	ごはん でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	小学校 661	小学校 25.3	小学校 16.7	小学校 2.6	●なすについて…なすは、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。

※食品分類表の赤字は、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。