



# 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

鳥取市立第二学校給食センター

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 もやし 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、びったりの食材です。今日は、鳥取市産のかぼちゃの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 パンこ さとう 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	ごはん こむぎこ パンこ さとう 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…最近のトマトは赤ばかりではなく、黄色やオレンジ色、また大きさや甘さに違いがあり、料理によって使い分けすることができます。トマトの成分のひとつに「リコピン」があります。リコピンは、がんや動脈硬化などの生活習慣病を防ぐ効果があるといわれています。今日は、今が旬の鳥取県産のトマトを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、七夕献立として切り口が星形のオクラと、そうめんを天の川にみたてた「七夕汁」です。また、鳥取県で水揚げされたあじにレモンを加えて、さっぱりと煮付けにしました。	
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 さとう あぶら 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、かみこ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 さとう あぶら でんぶん はるさめ こむぎこ	あぶら ごまドレッシング	小学校 686	小学校 22.4	小学校 23.9	小学校 2.7	●酢について…夏の暑くて食欲がない時期に、酢のさっぱりとした味や香りが、だ液と胃液の刺激となって食欲を増進する働きがあります。また、酢豚のように酢と肉料理を組み合わせることで、たんぱく質分解酵素により、肉がやわらかくなるほか、油の粒子を細かくして、脂っこさを和らげる働きがあります。	
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β-カロテンやビタミンC、ビタミンEが豊富です。特に、ビタミンCはレモンの2倍も含まれていて、加熱しても壊れにくいのが特徴です。また、油で炒めることでβ-カロテンの吸収率もアップします。今日は、鳥取県産の牛肉と一緒にピーマンを炒めました。	

※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

鳥取市立第二学校給食センター

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	
							は	あか	ととのえる(緑)	もとなる(黄)	第1群	第2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 でんぷん 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、消化を促したり、胃腸の働きを整える働きがあります。今日は、夏だいこんをたっぷり使用したスープです。
14	木	ご飯		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	591	20.6	13.5	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	ご飯		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	739	25.7	22.4	2.9	●夏野菜について…太陽の恵みをいっぱい吸収した夏野菜は、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。今日は、かぼちゃ、トマトの夏野菜を使ったカレーです。野菜は、旬の時期に栄養価が高く、またその時期に体に必要な栄養を含んでいます。
19	火	ご飯		あごのフライ	万葉のすまし汁 にらの香りしめ	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	590	21.2	13.3	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」と福部町の「らっきょう」です。万葉のすまし汁には、国府町の豊かな自然で栽培された、たまねぎの「万葉の玉姫」と雨滝ゆばを入れました。また、福部町特産の「砂丘らっきょう」は、植え付けから収穫までひと粒ずついいいに作られた、甘酢づけらっきょうです。
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 グリーンアスパラガス	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		576	28.3	17.0	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。あごのすり身で作られ、焼いた皮の風味が香ばしく、しっかりと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	ご飯		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 でんぷん さとう こむぎこ ミルクバー	あぶら	704	26.1	19.0	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、ほくほくして甘味があり、黒ぼく(黒土)の日当たりがよい土地で作られているので、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	ご飯		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 でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	661	25.3	16.7	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合います。今日は、鳥取市で学校給食用に計画栽培された千両なすの「大黒なす美」でマーボーなすを作ります。大黒なす美は、皮が薄くて実が柔らかいので、味が染み込みやすい特徴があります。

※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。