



### 夏の食生活、こんなところに気を付けて！

#### ① 1日3食しっかり食べよう！

朝ごはんは、1日を元気にスタートさせるための大切な食事です。汁物やおかずからも暑い夏には欠かせない水分補給ができます。品数をそろえた食事をしましょう。



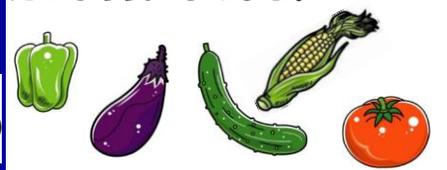
#### ② 味付けを工夫しよう！

のどごしのよい麺や、冷たいおかずばかり食べていると栄養バランスが崩れることもあります。主食、主菜、副菜をそろえ、薬味やスパイスなどを取り入れ、味付けを工夫しましょう。



#### ③ 夏野菜をたっぷり食べよう！

夏の太陽を浴びて育った夏野菜はビタミンや無機質（ミネラル）が豊富に含まれています。毎日たっぷり食べましょう。



#### ④ 水分をこまめにとろう！

夏場は汗を多くかくため、水分補給が大切です。のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分をとりましょう。



#### ⑤ 食中毒に気を付けよう！

食事や調理前の手洗いは必ず行い、中までしっかり火を通してから食べましょう。



梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなると食欲も落ちることがありますが、1日3回の食事をしっかりとって暑さに負けない体をつくりましょう。



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものはたらき						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・歯をつくる(赤)		おもに体の調子をととのえる(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩				
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	Kcal	g	g	g				
1	火	ごはん		いわしの梅煮	じゃがいものみそ汁 ひじきとコーンのサラダ		いわし みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ うめ しめじ キャベツ スイートコーン きゅうり	ごはん じゃがいも		小学校 621	小学校 24.3	小学校 13.8	小学校 2.5	●ひじきについて・・・ひじきは海そうの仲間、成長期に必要なカルシウムや鉄分などの無機質を多く含んでいる食品です。今日は彩り良く、スイートコーンと一緒にサラダにしました。			
2	水	大山小麦 黒糖パン		ミートボール	スープパゲッティ アスパラソテー		とりにく ベーコン ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンアスパラ チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ えだまめ にんにく	コッペパン あぶら こくとう スパゲッティ		小学校 640	小学校 25.3	小学校 20.4	小学校 3.6	●パンについて・・・今年度4月から給食の小麦パンは、大山のふもとで大切に育てられた、大山小麦を使用しています。今日は黒糖を加えた、黒糖パンです。大山で育った小麦の風味と黒糖でほのかな甘みのあるパンを味わって食べてください。			
3	木	ごはん		酢豚	わかめスープ 杏仁フルーツミックス		ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく もやし ズッキーニ みかん りんご あまなつみかん	ごはん さとう でんぶ ごま あぶら ごまあぶら こむぎこ あんじょう		小学校 708	小学校 23.0	小学校 22.8	小学校 2.6	●豚肉について・・・豚肉は、他の肉類に比べてビタミンB1が多く含まれています。このビタミンB1は、ごはんやパンに含まれる糖質の分解を助け、エネルギーに変える大切な働きがあります。今日は酢豚に使用しています。			
4	金	玄米ごはん		さばのおかか煮	豆腐としいたけのすまし汁 若鶏肉とながいのしょうが炒め		さば かつおぶし とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん	たまねぎ しいたけ しょうが	けんまいごはん ながいも さとう	あぶら	小学校 606	小学校 24.7	小学校 17.9	小学校 2.1	●玄米について・・・今日は玄米を0.1～1mmとごくわずかに発芽させた、「発芽玄米」入りのご飯です。いつも食べる白米より、無機質、食物せんいが多いのが特徴です。よくかんで食べましょう。			
7	月	ごはん		さわらの照り焼き	七夕汁 ほうれんそうのごま和え	七夕 ゼリー	さわら かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ ほうれんそう	たまねぎ ほししいたけ キャベツ	ごはん そうめん さとう ごま あぶら	ごま	小学校 634	小学校 23.4	小学校 12.7	小学校 2.4	★七夕献立★・・・7月7日は、1年に一度だけ織り姫と彦星が天の川をわたって会うことができる日といわれています。今日は七夕献立として、七夕汁の中に天の川に見立てたそうめん、星の形をしたオクラ、星の形のにんじんも入れています。みんなで楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。			
8	火	ごはん		あじの南蛮漬け	なすのみそ汁 五目煮		あじ あつあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん とうがらし ねぎ	たまねぎ なす れんこん ごぼう えだまめ	ごはん さとう でんぶ こむぎこ こんにやく あぶら		小学校 630	小学校 24.9	小学校 16.1	小学校 2.1	★かみかみ献立★・・・毎月8のつく日はかみかみ献立です。今日は五目煮にかみごたえのある、れんこんやごぼうを取り入れています。よくかみ、その食材の味を味わいながら食べてみてください。			
9	水	米粉パン		若鶏肉のガーリック焼き	コーンポタージュ 甘長とうがらしのソテー		とりにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ あまなつとうがらし	たまねぎ スイートコーン キャベツ にんにく	こめこパン じゃがいも あぶら		小学校 632	小学校 31.5	小学校 19.9	小学校 3.4	●甘長とうがらしについて・・・今日のソテーには、鳥取市で栽培された甘長とうがらしが入っています。とうがらしの中でも辛いので、甘長とうがらしと名付けられました。苦味も少なく、やわらかい味わいが特徴です。			

※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」、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。



# 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



鳥取市立湖東学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものはたらき						栄養価				
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子をととのえる(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
10	木	ご飯		焼肉	もずくのすまし汁 枝豆		ぎゅうにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく こざかな	ピーマン にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが なし	ごはん あぶら	あぶら	小学校 619	小学校 28.2	小学校 15.1	小学校 2.5	●キャベツについて...キャベツに含まれるビタミンUという成分には、胃や腸の粘膜を修復し守る働きがあります。キャベツは、サラダや漬物、炒め物と幅広く料理に使うことが出来ます。今日は焼肉に使用しています。
11	金	チキンピラフ		かぼちゃの コロッセ	たけのこときらげのスープ らっきょうサラダ		とりにく ぎゅうにく ぶたにく たまご ロースハム	ぎゅうにゅう トマト かぼちゃ にんじん たまねぎ たまご グリーンアスパラガス	グリンピース スイートコーン にんじん たまねぎ たまご グリーンアスパラガス	ごはん こむぎこ パンこ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	676 789	20.0 23.1	22.8 26.2	4.1 4.9	●らっきょうについて...今年は福部町で砂丘らっきょうが生産されて、100周年を迎えます。福部のらっきょうは、水はけの良い、きめの細かい砂丘地で栽培されているので、しゃきしゃきとした歯ごたえがあり、白く輝いているのが特徴です。「砂丘の宝石」といわれるらっきょうを、今日はサラダにしています。	
14	月	ご飯		平つくね	油揚げのみそ汁 切干大根の酢の物	ミニトマト	とりにく あぶらあげ かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ミニトマト	しめじ たまねぎ きゅうり	ごはん げんまい さとう	ごま	656 751	22.3 25.3	18.5 20.7	2.7 3.2	●大豆製品について...鳥取市の学校給食では、鳥取市産の大豆を使用したしょうゆ、鳥取県産の大豆を使用したみそを使っています。また、煮豆や豆腐、油揚げ、厚揚げも鳥取県産のものを積極的に使用しています。たんぱく質、脂質に優れた大豆製品を積極的に食べましょう。
15	火	ご飯		はたはたの から揚げ	肉じゃが モロヘイヤのおかか和え		はたはた ぎゅうにく かつおぶし さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん モロヘイヤ	キャベツ たまねぎ えだまめ えのきたけ	ごはん こむぎこ でんぷん こんにやく	あぶら	678 840	24.8 31.9	17.0 22.9	2.2 2.9	●モロヘイヤについて...モロヘイヤはカルシウムや鉄分などの無機質が豊富な野菜です。またヌルヌルとしたねばりはムチンと言い、生活習慣病の予防に優れた効果があります。今日は鳥取市鹿野町産のモロヘイヤをおかか和えにしました。
16	水	大山小麦 コッペパン		さけの マヨネーズ 焼き	万葉の玉姫のスープ チリコンカン		さけ ロースハム ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ とうがらし トマト	たまねぎ にんにく キャベツ	コッペパン でんぷん	マヨネーズ	571 686	32.6 39.2	20.0 23.4	3.6 4.6	●たまねぎについて...鳥取市で学校給食用に計画栽培されている野菜の一つにたまねぎがあります。愛称を「万葉の玉姫」といい学校給食ではおなじみになりました。たまねぎの辛味成分は硫化アリルといい、血液をサラサラにしたり、ビタミンB1の吸収を助けて疲労回復を高めてくれます。
17	木	ご飯		オムレツ	夏野菜カレー コーンサラダ		たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ グリーンアスパラガス スイートコーン	たまねぎ しょうが なし きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも	あぶら	692 806	23.6 27.6	17.7 20.3	2.8 3.5	●とうもろこしについて...今日のコーンサラダのコーンとはとうもろこしのことをいいます。とうもろこしは、夏が旬の甘みのある野菜です。そのままゆでたり、バターじょうゆで焼いたり、粒をはずして、サラダやシチューにも入れたりします。たんぱく質や脂質、無機質、ビタミンを含み栄養価も高い食品です。
18	金	ご飯		あごのフライ	豆腐竹輪のすまし汁 大黒なす美のみそ炒め	ミルクバー	あご とうふちくわ みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん あまがとうがらし	たまねぎ なす えのきたけ	ごはん さとう パンこ こむぎこ ミルクバー	あぶら	679 831	24.7 32.4	17.6 21.8	2.0 2.6	★とっとりふるさと探検日★...毎月19日の食育の日にあわせて、市内各地域の食材を使用した献立を提供します。今月は鳥取市で作られた「大黒なす美(千両なす)」のみそ炒めにし、鳥取港で水揚げされた今が旬の「あご」を使ったフライ、鳥取市産の「だいず」を使用したみそを献立に取り入れています。
22	火	ご飯		豚肉の しょうが焼き	とうがんのすまし汁 たこときゅうりの梅和え		ぶたにく とうふ たこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ うめ しょうが とうがん きゅうり	ごはん さとう はるさめ	あぶら	595 684	20.3 23.2	15.4 17.4	2.1 2.6	★土用の丑の日献立★...日本には、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という風習があります。うなぎを食べる習慣が一般的ですが、今日の給食には「う」のつく食べ物(うめ、きゅうり、とうがん、しょうが、とうふ)を献立に取り入れました。暑さに負けないようにしっかり食べましょう。
23	水	米粉パン		チキンカツ	ミネストローネ ツナごぼうサラダ		とりにく ウインナー まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト キャベツ ごぼう	たまねぎ にんにく キャベツ ごぼう	ごめんパン さとう マカロニ こむぎこ じゃがいも	あぶら ごま	639 761	30.1 36.0	22.9 27.0	3.1 3.8	●トマトについて...トマトは江戸時代の中頃日本に伝わり、その頃はアカナスと呼ばれ観賞用として作られるだけでした。今では夏の野菜の代表で、生はもちろろん、トマトジュースやケチャップにも加工され、様々な料理に使われています。今日は、鳥取市、県産のトマトをミネストローネに入れました。
24	木	ご飯		あじの煮付け	かぼちゃとわかめのみそ汁 牛肉とたけのこの炒め物		あじ ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ かぼちゃ	たまねぎ たけのこ しょうが エリンギ	ごはん さとう	あぶら	630 707	28.2 30.3	13.2 14.0	2.7 3.1	●かぼちゃについて...今が旬の緑黄色野菜で、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ます。深緑色が鮮やかな日本かぼちゃ、丸みのあるオレンジ色の西洋かぼちゃの2種類のかぼちゃが日本では栽培されています。今日は鳥取県で収穫された日本かぼちゃのみそ汁に入れました。

※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」「給食レシビ」、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。