



夏を元気に過ごそう!



日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに血・筋肉・骨をつくる(赤)			おもに体の調子を整える(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
								1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆制品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 主に鉄分 赤身の肉類 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC 果物 その他の野菜	5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g	
7/3	月	なすは、今が旬の夏野菜です。夏野菜は全般的に体を冷やす効果がありますが、なすは特にその効果が強くあります。昔から、高血圧やのぼせには、なすを食べるとよいとされたのはこのためです。旬の野菜を食べて、夏を元気に過ごしましょう。	大山小麦 パン		なすとひき肉の チーズ焼き	チンゲンサイと はるさめのスープ トマトサラダ		ぎゅうにく ぶたにく シーチキン	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	トマト にんじん チンゲンサイ	パイン なす たまねぎ コーン じゃがいも	コッペパン さとう はるさめ	あぶら	小学校 609	23.2	394	3.3	
4	火	豚肉には、ビタミンB1が多く含まれていて、疲労回復に効果があります。暑さが増して、バテやすいこの季節にはぴったりの食材です。今日は、キムチ豚汁に鳥取県産の豚肉を使用しました。	ご飯		はたはたのから揚げ キムチ豚汁 ゆばのさっぱり和え			はたはた ぶたにく みぞ ゆば	ぎゅうにゅう	にんじん とうがらし ねぎ	はくさい たまねぎ だいこん じゃがいも えのきたけ	こめ でんぶん こむぎ	あぶら ごまあぶら	579	22.9	305	2.3	
5	水	今日の主食は枝豆ご飯です。枝豆は、だいたいを成熟させる前に収穫したものです。興味深いことに、だいたいは豆類ですが、枝豆は野菜類に分類されています。枝豆は、豆と野菜の両方を兼ね備えたすぐれた食材です。	枝豆ご飯		若鶏肉の照り焼き	あごのかきたま汁 しらたきのツルツル炒め		とりにく あご たまご みぞ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にら	えだまめ しょうが ほししいたけ もやし コーン	こめ さとう じゃがいも でんぶん しらたき	あぶら ごまあぶら	601	30.8	297	3.4	
6	木	今日は「酢豚」ではなく、鳥取港で水揚げされたたらを使って「酢たら」を作りました。鳥取の砂丘地を生かして栽培されている、らっきょうやなかいもも使っています。鳥取の味がぎゅっと詰まった献立です。	ご飯		酢たらの砂丘めり きくらげのスープ 杏仁フルーツ		たら	ぎゅうにゅう	にんじん あまながとうがらし トマト にら	しょうが たまねぎ らっきょう なかいも きくらげ えのきたけ みかん もも パイン	こめ でんぶん こむぎ なかいも さとう じゃがいも あんぱん とうふ	あぶら ごまあぶら	613	21.2	269	2.4		
7	金	★七夕献立★…織姫と彦星が天の川をはさんで年に1度だけ会えるというお話があります。今日はこれにちなんで七夕献立です。天の川にみたてたそうめん、キラキラと光る星空をイメージしたオクラや星形ににんじんを入れています。	ご飯		豚肉の ごまみそ和え	七タ汁 甘長とうがらしの しょうが炒め	七タゼリー	ぶたにく みぞ ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ あまながとうがらし	しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ	こめ さとう そうめん でんぶん ゼリー	ごまあぶら ごま あぶら	704	28.2	290	3.1	
10	月	かぼちゃは栄養の宝庫で、カロテンやビタミンB、C、E、無機質や食物繊維などを豊富に含んでいます。カロテンは、実よりも皮の部分に多く含まれているので、皮も一緒に調理して食べるようにしましょう。今日は、鹿野町産のかぼちゃのポタージュです。	大山小麦 コッペパン		たらのムニエル かぼちゃのポタージュ キャベツのソテー		たら ウイナー ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	パセリ かぼちゃ チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ エリンギ しめじ キャベツ	コッペパン こむぎ じゃがいも	バター あぶら	627	24.5	377	3.0		
11	火	ピピンパは、ご飯に肉や卵などの具を入れて食べる、混ぜご飯のことです。今日は、鳥取県産の牛肉やたけのこ、鹿野町産のにんじん、こまつな、しょうが、にんにくなどを使って作りました。夏にぴったりのご飯がすすむ一品です。	ピピンパ		ピピンパの具 もずくスープ きゅうりとじゃこのナムル		ぎゅうにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう もずく ちりめんじゃこ	とうがらし こまつな にんにく モロヘイヤ	たけのこ げんまい しょうが にんにく もやし えのきたけ キャベツ	こめ さとう	ごまあぶら ごま	599	25.6	392	2.8		
12	水	ささみは、食肉全体の中で最も脂肪分が少ない部位です。味は淡泊ですが、中華料理では、だしをとるのに用いることもあるほど、旨味を多く含んでいます。サラダなどでさっぱりと食べたり、油で揚げたれをからめたりする料理に向いています。	ご飯		ささみの レモンソースかけ	肉じゃが たこの酢の物		ささみ ぎゅうにく さつまあげ かまぼこ たこ	ぎゅうにゅう	にんじん	レモン たまねぎ えだまめ じゃがいも キャベツ	こめ でんぶん さとう じゃがいも こんにやく	あぶら ごま	709	30.7	290	2.3	
13	木	ズッキーニは、見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。体の中の水分の量を調節して、体のむくみをとる働きのあるカリウムが豊富な野菜です。	ゆかりご飯		あじの香草焼き 酒/津わかめのみそ汁 ズッキーニの炒め物		あじ あぶらあげ みぞ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	しそ こうそう にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ ズッキーニ コーン	こめ	あぶら	588	25.0	309	2.7		
														704	29.4	329	3.2	

太字は、鹿野町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。☆鳥取市のホームページで献立表・給食だより・今日の給食・給食レシビがご覧いただけます。



夏を元気に過ごそう!



日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
								1群 まいたけ、鶏 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 まいたけ、鶏 牛乳・乳製品 小魚・海苔	3群 まいたけ、鶏 まいたけ、鶏 緑黄色野菜	4群 まいたけ、鶏 まいたけ、鶏 その他の野菜 果物	5群 まいたけ、鶏 まいたけ、鶏 米・パン・めん いも・砂糖	6群 まいたけ、鶏 まいたけ、鶏 油脂	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
14	金	今日のデザートは、鳥取産の甘いすいかです。すいかはウリ科の食べ物で、漢字で書く「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、中国から伝わってきました。	麦ご飯		いかフライ	夏野菜カレー らっきょうのサラダ	すいか	いか ぶたにく	ぎゅうにゅう きわかめ スキムミルク	アスパラガス トマト にんじん	たまねぎ なす しょうが しょうが なす らっきょう キャベツ すいか	こめ むぎ こむぎ パン じゃがいも	あぶら カレールウ	小学校 737	22.0	300	2.9
18	火	★かみかみ献立★...8のつく日はかみかみ献立の日です。今日は、麦やたけのこ、きゅうりなどを取り入れた献立にしました。よくかんで食べると、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。	麦ご飯		マーボーなす	モロヘイヤのたまごスープ パンサンスー		ぎゅうにく ぶたにく みそ たまご ロースハム	ぎゅうにゅう	ピーマン ねぎ とうがらし にんじん モロヘイヤ	なす ほししいたけ にんにく たまねぎ もやし たけのこ きゃうり	こめ むぎ でんぶん さとう はるさめ	あぶら ごま	636	21.7	308	3.3
19	水	★ふるさと鳥取お宝献立★...毎月19日食育の日は、鳥取県を代表とする、海の幸や山の幸のお宝食材を使った献立です。今月は、境港で養殖されている「境港サーモン」です。学校に配布している掲示資料を、ぜひチェックしてください。	ご飯		境港サーモンの 塩こうじ焼き	東郷湖産しじみ汁 かぼちゃの煮つけ	ミニトマト	さけ しじみ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	ねぎ かぼちゃ にんじん ミニトマト	たまねぎ えのきたけ しょうが	こめ しおこうじ さとう でんぶん	あぶら	578	26.7	295	2.1
20	木	オクラは夏が旬の夏野菜です。緑黄色野菜の一種で、カロテンが豊富に上に、体内の水分の調節に役立つカリウムも多く含まれています。今日はスープに入れましたが、生のままサラダに入れたり、炒め物にしてもおいしくいただけます。	ご飯		豚にら炒め	オクラのスープ じゃがいもと チンゲンサイの炒め物		ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう きわかめ	にんじん にら とうがらし オクラ チンゲンサイ	しょうが たまねぎ にんにく とうがん コーン にんにく	こめ じゃがいも しらたき	ごまあぶら あぶら	578	21.4	283	2.7
21	金	明日から夏休みに入ります。1日3食しっかり食べて、夏バテしないよう、元気に過ごしましょう。今日の献立は、25日の土用の丑の日にちなみ、あごのかば焼きにしました。デザートには、セレクトアイスバーを入れていきますので、楽しんで食べてください。	ご飯		あごのかば焼き	かぼちゃのみそ汁 きゅうりの梅和え	セレクト デザート Aみかんバー Bぶどうバー	あご みそ ささみ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ きゃうり キャベツ うめ	こめ でんぶん さとう アイスバー	あぶら	599	22.9	283	2.2
8 / 28	月	夏休み明けの学校給食が始まります。まだ残暑が続きますが、給食を残さず食べてスタミナをつけましょう。今日は、さっぱりと食べやすい冷やし中華にしました。かみごたえのあるごぼうナッツは、よくかんで食べてください。	大山小麦 コッペパン		焼きぎょうざ	冷やし中華 ごぼうナッツ	 8月	ぶたにく ロースハム	ぎゅうにゅう	にら にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが きゃうり もやし ごぼう	コッペパン こむぎ ラーメン さとう	あぶら くるみ アーモンド ピーナッツ	705	22.1	365	3.4
29	火	ぶどうには、ポリフェノールという成分が多く含まれています。ポリフェノールは細胞の老化を防ぎ、生活習慣病の予防にも役立ちます。今日は、鳥取市産のぶどうです。みずみずしい食感と口に広がる甘みを味わってください。	ご飯		若鶏肉の 梅みそ焼き	ゆばのすまし汁 切干大根のサラダ	ぶどう	とりにく みそ ゆば ロースハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん モロヘイヤ チンゲンサイ	うめ たまねぎ しいたけ きりしだいこん コーン ぶどう	こめ さとう	ごまあぶら	634	24.4	333	2.5
30	水	いかは、アミノ酸の一種である『タウリン』が豊富です。タウリンには疲労回復効果があり、疲れているときにはおすすめの食材です。今日は、団子にしてみそ汁に入れました。いかのうま味が効いたみそ汁です。	ご飯		かれいのから揚げ	いか団子のみそ汁 たまねぎのピリ辛炒め		えてか あかい か とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にら とうがらし	たまねぎ えのきたけ キャベツ たまねぎ はくさい	こめ でんぶん こむぎ	あぶら	604	28.9	343	2.6
31	木	今日は、鹿野町産のピーマンやしょうが、鳥取産の豚肉、たけのこを使用してチンジャオロースを作りました。チンジャオロースは「ピーマンと肉の細切り炒め」という意味です。	麦ご飯		チンジャオロース	スーミータン もやしとらの中華和え		ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	ピーマン 赤ピーマン にんじん モロヘイヤ にら	たけのこ しょうが たまねぎ コーン	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	602	25.4	305	2.5
														718	29.3	323	3.0