

【今月の鳥取市の給食目標】

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	主 <sup>おも</sup> に体の組織をつくる		主 <sup>おも</sup> に体の調子を整える		主 <sup>おも</sup> にエネルギーになる		エネルギー キロカロリー Kcal	たんぱく質 グラム g	カルシウム ミリグラム mg	塩分 グラム g
								1群 主にたんぱく質	2群 主に無機質	3群 主にカロテン	4群 主にビタミンC	5群 主に炭水化物	6群 主に脂質				
								魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂				
3	月	こんげつ きゅうしゅうきゅうごう なつ げんき す 今月の給食目標は、「夏を元気に過ごそう」です。暑く なるとのどごしのよい種類や、冷たいものにかたよりがち です。バランスのよい食事を心掛けましょう。	だいせんこむぎ 大山小麦 ぜんりゅうまる 全粒丸パン		あじのチーズ パン粉焼き	焼きそば 杏仁フルーツ	デザート その他	あじ ぶたにく かつおぶし	スキムミルク ぎゅうにゅう あおのり あんぱん 豆腐 チーズ	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし みかん パイン もも	こむぎこ さとう パンこ ちゅうかめん	あぶら ショートニング	小学校 829 中学校 727	24.8 27.4	310 328	2.3 2.6
4	火	おうさかちいき えいよう 逢坂地域の栄養たっぷりの黒土で育ったじゃが いも「くるぼっこ」は、ほくほくとして甘みがあります。 こんげつ きゅうしゅう 今月もくるぼっこ料理がたくさん登場します。	はん ご飯		はまちの ピリ辛焼き	くるぼっこうま煮 アスパラのじゃこ炒め	ミニ トマト	はまち さつまあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん アスパラガス ミニトマト	しょうが たまねぎ なし たけのこ えだまめ キャベツ エリンギ コーン にんにく	こめ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら ごまあぶら	655 808	25.6 30.8	304 326	1.9 2.4
5	水	なつやさい すいぶん おお ふく なすは、夏野菜のひとつで、水分が多く含ま れています。鳥取県では、「干尚なす」という種 類のなすをたくさん生産しています。	はん ご飯		くるぼっこと鶏肉 のミックス揚げ	なすのみそ汁 ゆで干し大根の炒め煮	デザート その他	とり あぶらあげ みぞ さつまあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん きぬさや	しょうが たまねぎ なす しめじ ゆでほしだいこん ほししいたけ	こめ さとう でんぶ こむぎこ じゃがいも こんにやく	あぶら	660 821	23.2 28.2	328 355	2.5 3.1
6	木	きょう ちゅうかんです 今日は中華献立です。[チンジャオ]とはピーマン、 [ロー]は肉、[スー]は細切りを意味します。夏野菜の ピーマンがたっぷり食べられる一品です。	むぎ はん 麦ご飯		チンジャオ ロースー	もずくスープ 万葉の玉姫サラダ	デザート その他	ぎゅうにく ぶたにく とうふ かまぼこ ロースハム	ぎゅうにゅう もずく	ピーマン にんじん トマト ねぎ	しょうが たけのこ たまねぎ こくふたまねぎ じゃがいも	こめ むぎ さとう でんぶ	あぶら ごまあぶら	572 704	24.6 30.1	299 316	2.7 3.5
7	金	しちがつ なかの たなばた 7月7日は七夕です。今日は七夕にちなみ、 七夕汁にしました。天の川に見立てたそうめん と、星形の食材が2つ入っています。	はん ご飯		わかとりにく 若鶏肉の から揚げ	七夕汁 きゅうりといかの梅肉和え	デザート その他	とり いかに	ぎゅうにゅう	おくら にんじん ねぎ	しょうが コーン たまねぎ しめじ キャベツ うめ	こめ でんぶ こむぎこ そうめん たなばた デザート	あぶら	687 826	24.1 28.4	322 332	2.5 3.0
10	月	クラムチャウダーは、二枚貝を使った具だくさん スープのことをいいます。あさりなどの貝には、うま 味のほかビタミンB2やミネラルが豊富です。	だいせんこむぎ 大山小麦 ことう 黒糖パン		キャベツ メンチカツ	クラムチャウダー コーンサラダ	デザート その他	とり ぶたにく ほたて あさり ベーコン	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん パセリ アスパラガス	たまねぎ キャベツ じゃがいも コーン	こくとう じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら ドレッシング ショートニング	654 770	17.9 21.0	476 508	3.4 4.1
11	火	アスパラガスは、多い時で1日に10センチも伸び る力を持っています。また、疲れをとるはたらきの あるアスパラギン酸が豊富に含まれています。	はん ご飯		いわしの梅煮	トマトのかきたま汁 アスパラのスタミナ炒め	デザート その他	いわし たまご ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう トマト にんじん アスパラガス	しめじ たまねぎ キャベツ うめ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	667 810	28.8 33.8	337 361	2.2 2.8
12	水	万葉の玉姫は、万葉の里の国府町で学校給 食のために育てられた たまねぎです。甘みが 強いのが特徴です。味わっていただきましょう。	ゆかりご飯		はまちの 揚げ煮	万葉の玉姫みそ汁 ピリ辛きゅうり	デザート その他	はまち あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しそ しょうが こくふたまねぎ じゃがいも えだまめ	こめ こむぎこ でんぶ さとう じゃがいも	あぶら	664 836	24.7 30.9	299 330	3.2 4.0
13	木	にんにくなどの香りや、唐辛子の辛味成分には、 食欲増進のはたらきがあります。ピリッと辛みの効 いた麻婆豆腐で夏を元気に乗り切りましょう。	むぎ はん 麦ご飯		コーン しゅうまい	麻婆豆腐 ナムル	デザート その他	ぶたにく とり とうふ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが キャベツ にんにく もやし	こめ むぎ パンこ さとう でんぶ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	667	27.8	424	2.2

太字は、気高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。



【今月の鳥取市の給食目標】

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	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー キロカロリー Kcal	たんぱく質 グラム g	カルシウム ミリグラム mg	塩分 グラム g
								1群 主にたんぱく質	2群 主に無機質	3群 主に炭水化物	4群 主にビタミンC	5群 主に炭水化物	6群 主に脂質				
								魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂				
14	金	モロヘイヤは、インドやエジプトで昔から栽培されていた野菜で、ヌルヌルとしたムチンが含まれていて、夏バテ予防に効果があるといわれています。	ごはん		豚肉の バーベキュー ソースかけ	モロヘイヤのスープ ジャーマンポテト		ぶたにく とうふ かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	モロヘイヤ にんじん パセリ	なし たまねぎ しょうが にんにく	こめ さとう でんぶん じゃがいも	バター	649	28.7	478	2.6
18	火	毎月8のつく日は「かみかみ献立」の日です。よくかむと、その刺激が脳に伝わり、脳のはたらきよくなることで記憶力がアップするといわれています。	ごはん		若鶏肉の うめ 梅みそ焼き	わかめスープ ごぼうナッツ		とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	うめ しめじ たけのこ たまねぎ ごぼう	こめ さとう こむぎこ	あぶら アーモンド	662	23.5	310	2.7
19	水	毎月の「食育の日」 今月の「ふるさと鳥取お宝献立」のお宝食材は、境港サーモンです。境港で養殖されているサーモンで、今日はフライにしています。	ごはん		さかいみなと 境港サーモン フライ	ゆばのすまし汁 あまなが 甘長とうがらしとなすの甘辛煮	ちゅう 中)メロン	さかいみなど サーモン ゆば ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あまなが とうがらし	ほしいたけ たまねぎ さす メロン	こめ さとう パンこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	806	27.6	333	3.2
20	木	にがうり(ゴーヤ)には、加熱しても壊れにくいビタミンCがたくさん含まれています。独特な苦味は、塩もみをしてさっと熱湯をかけるとやわらぎます。	ごはん		あごの かば焼き	かぼちやのみそ汁 ゴーヤチャンプルー		とびうお あぶらあげ みそ たまご ぶたにく やきとうふ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ねぎ ゴーヤ にんじん	しょうが たまねぎ えのき もやし	こめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	639	28.7	312	2.7
21	金	今日は、夏野菜たっぷりのカレーです。地元で育ったトマトやなす、かぼちやを入れています。夏野菜には、体を冷ますはたらきがあります。	むぎ 麦ごはん		ひら 平つくね	夏野菜カレー 酒ノ津わかめサラダ	しょう 小)メロン	とりにく ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ さす なし コーン キャベツ さす メロン	こめ むぎ じゃがいも パンこ げんまい	あぶら	727	28.4	329	2.8
8/28	月	長い休み明けは、生活のリズムが崩れがちです。朝ごはんをしっかり食べることで、生活リズム全体を整えることができます。	大山小麦ソフト フランスパン		て や 照り焼き チキン	なすとトマトのスパゲッティ グリーンサラダ		とりにく ベーコン	スキムミルク ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん トマト ブロッコリー パセリ	しょうが たまねぎ さす えのき キャベツ さす	こむぎこ さとう でんぶん スパゲッティ	ショートニング あぶら ドレッシング	710	28.2	351	2.7
29	火	かぼちやは、夏に旬をむかえる夏野菜です。夏野菜には他に、きゅうり、おくら、ピーマン、トマト、なす、甘長とうがらしなどがあります。	ごはん		いわしの かば焼き	かぼちやのみそ汁 ひじきの炒り煮	アイス バー	いわし あぶらあげ みそ さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	かぼちゃ ねぎ にんじん	しょうが たまねぎ えのき ほしいたけ えだまめ	こめ でんぶん こむぎこ さとう こんにやく	あぶら アイスバー	730	26.4	399	2.5
30	水	甘長とうがらしは、県東部でたくさん作られている夏野菜で、辛味はなく、やわらかいのが特徴です。焼いたり炒めたりして食べられています。	むぎ 麦ごはん		ソース とんかつ	豆腐のすまし汁 あまなが 甘長とうがらしとなすのみそ炒め		ぶたにく とうふ かまぼこ 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 えのき さす	こめ むぎ こむぎこ パンこ さとう	あぶら	685	26.4	302	2.5
31	木	ピピンパは、韓国料理のひとつで「混ぜるごはん」という意味があります。ピピンパの具をごはんにのせて、よく混ぜて食べましょう。	ごはん		ぎゅうにくいた 牛肉炒め (ピピンパの具)	わかめスープ フルーツ白玉		ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう チンゲンサイ にんじん	ぜんまい しょうが にんにく えのき たまねぎ パイン みかん	こめ さとう しらたま だんご	ごまあぶら ごま	607	24.2	307	1.9
														745	29.2	331	2.3

太字は、気高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。