

平成29年

7・8月 予定献立表



こんげつ  
今月のめあて

なつ げん き す  
夏を元気に過ごそう



とっとりしりつかわはらがっこうきゅうしよく  
鳥取市立河原学校給食センター

| 日           | 曜日 | <div><div>こんだて<br/>献立や食品のメッセージ</div></div> | 献立名                       |                                                                                       |                        |                           | 食べ物のはたらき                                                                                      |                                |                                        |                                                      |                                           |                                        | エネルギー<br>キロ<br>カロリー | たんぱく質<br>グラム             | カルシウム<br>ミリ<br>グラム         | 塩分<br>グラム                |                          |
|-------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------|--------------------------|----------------------------|--------------------------|--------------------------|
|             |    |                                                                                                                                                                                                              | 主 食                       | ぎゅうにゅう<br>牛 乳                                                                         | 主 菜                    | 副 菜                       | デザート<br>その他                                                                                   | おもに体をつくる食品                     |                                        | おもに体の調子を整える食品                                        |                                           | おもにエネルギーのもとになる食品                       |                     |                          |                            |                          |                          |
|             |    |                                                                                                                                                                                                              |                           |                                                                                       |                        |                           |                                                                                               | おからだ<br>魚・肉・たまご<br>豆・豆製品など     | しょうひん<br>牛乳・乳製品<br>こぎかな さい<br>小魚・海そうなど | いろ<br>色のこい野菜                                         | その他の野菜<br>果 物                             | こく類・いも類<br>さとう・菓子                      |                     |                          |                            |                          | しょうひん<br>油 類             |
| 7<br>／<br>3 | 月  | ★とうもろこしについて<br>とうもろこしは、夏が旬の野菜です。お腹の調子を整える食物繊維やエネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。今日は甘みのあるスイートコーンをポターージュの中になったっぷり入れました。                                                                                                | だいせんこ むぎ<br>大山小麦<br>コッパパン |    | わかどりにく<br>若鶏肉の<br>鉄板焼き | コーンポターージュ<br>夏だいこんのサラダ    |                                                                                               | とりにく<br>ベーコン<br>いとかまぼこ         | ぎゅうにゅう                                 | バセリ<br>にんじん<br>たまねぎ きゅうり<br>スイートコーン<br>じゃがいも<br>しょうが | にんにく だいこん<br>さとう                          | コッパパン<br>じゃがいも                         |                     | (小)<br>713<br>(中)<br>852 | (小)<br>25.7<br>(中)<br>30.0 | (小)<br>349<br>(中)<br>381 | (小)<br>3.6<br>(中)<br>4.1 |
| 4           | 火  | ★とうがんにについて<br>冬瓜は、漢字で「冬の瓜」と書きますが、夏が旬の野菜です。涼しいところに置いておくと冬まで持つことからそう呼ばれるようになりました。今日は、すまし汁の中に入っています。                                                                                                            | ごはん<br>ごはん                |    | あごの<br>南蛮漬け            | とうがんのすまし汁<br>なすとアスパラのみそ炒め |                                                                                               | とびうお みぞ<br>とうふ<br>かまぼこ<br>ぶたにく | ぎゅうにゅう                                 | あかピーマン ねぎ<br>にら<br>ピーマン<br>アスパラガス                    | たまねぎ<br>とうがん<br>なす<br>えのきだけ               | ごめ<br>でんぶん<br>さとう                      | あぶら                 | 611<br>720               | 25.2<br>31.9               | 298<br>317               | 2.5<br>2.8               |
| 5           | 水  | ★ズッキーニについて<br>ズッキーニは、見た目はきゅうりと似ていますが、かぼちゃの仲間の野菜です。今が旬で、緑色や黄色の皮のものが有ります。今日は、スープの中に鳥取県産のズッキーニを入れました。                                                                                                           | ごはん<br>ごはん                |    | ハンバーグの<br>デミグラスソースかけ   | ズッキーニのスープ<br>じゃがいもの塩こうじ炒め |                                                                                               | ぶたにく<br>とりにく<br>ベーコン           | ぎゅうにゅう                                 | にんじん<br>バセリ                                          | キャベツ たまねぎ<br>えだまめ ズッキーニ<br>しめじ<br>スイートコーン | ごめ<br>さとう<br>じゃがいも<br>しおこうじ            | あぶら                 | 672<br>778               | 23.3<br>26.5               | 294<br>312               | 2.8<br>3.3               |
| 6           | 木  | ★豚肉について<br>豚肉には、疲れをとる働きのあるビタミンB1が豊富に含まれています。今日は、鳥取県産の豚肉と気高町産のしょうがを使った豚肉のしょうが焼きです。しっかり食べて暑い夏を元気に過ごしましょう。                                                                                                      | ごはん<br>ごはん                |    | ぶたにく<br>豚肉の<br>しょうが焼き  | 厚揚げのみそ汁<br>たこときゅうり酢のもの    |                                                                                               | ぶたにく<br>みぞ<br>たこ               | ぎゅうにゅう<br>わかめ                          | にんじん<br>ねぎ                                           | しょうが<br>たまねぎ<br>はくさい<br>きゅうり              | ごめ<br>さとう<br>じゃがいも                     |                     | 610<br>706               | 26.0<br>30.6               | 307<br>324               | 2.3<br>3.0               |
| 7           | 金  | ★【七夕献立】★<br>7月7日は七夕で、今日は七夕の星をイメージした七夕献立です。七夕そうめん汁の中には、天の川に見立てたそうめん、星の形のやきふ、給食センターで型抜きをした星型のにんじんが入っています。                                                                                                      | ゆかりごはん<br>ゆかりごはん          |  | はたはたの<br>から揚げ          | 七夕そうめん汁<br>ほうれんそうのごま和え    | <br>七夕ゼリー | はたはた<br>ちくわ                    | ぎゅうにゅう                                 | にんじん<br>ねぎ<br>ほうれんそう                                 | たまねぎ<br>もやし                               | ごめ<br>でんぶん やきふ<br>こむぎこ そうめん<br>たなばたゼリー | あぶら<br>ごま           | 642<br>768               | 22.3<br>27.7               | 290<br>307               | 3.0<br>3.6               |
| 10          | 月  | ★ささみにについて<br>ささみは、体を作る働きのあるたんぱく質が、鶏肉の中で一番多く含まれている部分です。形が笹の葉っぱに似ていることから、この名前がつけました。今日は、鳥取県産のささみに粉チーズとパン粉をつけてオーブンで焼きました。                                                                                       | こめこ<br>米粉パン               |  | ささみの<br>チーズパン粉焼き       | だいすとソーセージのトマト煮<br>コーンサラダ  |                                                                                               | ささみ<br>ウインナー<br>だいす            | ぎゅうにゅう<br>こなチーズ                        | バセリ<br>トマト<br>アスパラガス                                 | たまねぎ きゅうり<br>しめじ<br>にんにく<br>スイートコーン       | こめこパン<br>じゃがいも<br>パンこ<br>さとう           | ノンエッグマヨネーズ<br>あぶら   | 613<br>713               | 34.0<br>40.3               | 328<br>349               | 3.0<br>3.8               |
| 11          | 火  | ★酒ノ津わかめについて<br>鳥取市の学校給食では、気高町酒ノ津の天然のわかめを使っています。わかめには、骨を強くする働きのあるカルシウムや、お腹の調子を良くする食物繊維が多く含まれています。                                                                                                             | ごはん<br>ごはん                |  | さわらの<br>甘酢がらめ          | 酒ノ津わかめのみそ汁<br>はりはり和え      | ミニゼリー<br>(オレンジ)                                                                               | さわら<br>みぞ                      | ぎゅうにゅう<br>わかめ                          | にんじん<br>ねぎ<br>こまつな                                   | たまねぎ キャベツ<br>しょうが もやし<br>だいこん<br>なしビュール   | ごめ<br>でんぶん<br>こむぎこ<br>ミニゼリー            | あぶら                 | 663<br>762               | 26.3<br>30.1               | 317<br>337               | 2.5<br>2.9               |
| 12          | 水  | ★じゃがいもについて<br>じゃがいもは、エネルギーのもととなる炭水化物や、かぜを予防するビタミンCが豊富な食べ物です。給食では、メークインという品種を使っています。今日は、河原町産のじゃがいもをきんぴらにしました。                                                                                                 | ごはん<br>ごはん                |  | さばのみそ煮                 | 豆腐竹輪のすまし汁<br>じゃがいもきんぴら    |                                                                                               | さば<br>みそ<br>とうふちくわ             | ぎゅうにゅう                                 | にんじん<br>ねぎ<br>さやいんげん                                 | たまねぎ<br>えのきだけ                             | ごめ<br>じゃがいも<br>さとう                     | あぶら                 | 681<br>761               | 22.3<br>24.4               | 264<br>273               | 2.7<br>2.9               |
| 13          | 木  | ★キムチについて<br>キムチは、韓国の漬物です。キムチに入っているとうがらしには、食欲をアップさせたり、食べ物の消化を良くする働きがあります。給食では、あまり辛くないキムチを使っています。今日はキムチを使ったキムチチャーハンです。                                                                                         | キムチ<br>チャーハン              |  | や<br>焼きぎょうざ            | チンゲンサイのスープ<br>杏仁フルーツ      |                                                                                               | ぶたにく<br>かまぼこ                   | ぎゅうにゅう                                 | にんじん<br>ピーマン<br>チンゲンサイ                               | にんにく たまねぎ<br>だけのこ<br>しめじ<br>はくさいキムチ       | ごめ<br>ぎょうざのかわ                          | ごま<br>ごまあぶら         | 633<br>691               | 23.1<br>25.4               | 317<br>334               | 2.6<br>3.1               |

☆太字の材料は河原町・用瀬町・佐治町の産物です。収穫状況により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

〇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。

| 日  | 曜日 | <div><div>こんだて<br/>献立や食品のメッセージ</div></div> | 献立名                                                                                   |                                                                                      |                                      |                                   | 食べ物のほたらき    |                                     |                       |                                 |                                                 |                                 | エネルギー | たんぱく質                    | カルシウム                      | 塩分                       |                          |
|----|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|-------------|-------------------------------------|-----------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------|-------|--------------------------|----------------------------|--------------------------|--------------------------|
|    |    |                                                                                                                                                                                                              | 主食                                                                                    | 牛乳                                                                                   | 主菜                                   | 副菜                                | デザート<br>その他 | おもに体をつくる食品                          |                       | おもに体の調子を整える食品                   |                                                 | おもにエネルギーのもとになる食品                |       |                          |                            |                          |                          |
|    |    |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                       |                                                                                      |                                      |                                   |             | 魚・肉・たまご<br>豆・豆製品など                  | 牛乳・乳製品<br>小魚・海そうなど    | 色のこい野菜                          | その他の野菜<br>果物                                    | こく類・いも類<br>さとう・菓子               |       |                          |                            |                          | あぶら油類                    |
| 14 | 金  | ★モロヘイヤについて<br>モロヘイヤは、エジプトが原産の野菜です。昔どんな薬を飲んでも直らなかった王様の病気が、モロヘイヤのスープを飲んで治ったというお話から、「王様の野菜」と呼ばれています。河原町でもたくさん作られています。                                                                                           | ごはん                                                                                   |   | いかフライの<br>なし<br>梨ソースかけ               | モロヘイヤのかきたま汁<br><br>ひじきの炒り煮        |             | いか<br>たまご<br>とうふ<br>とりにく            | ぎゅうにゅう<br>ひじき         | にんじん<br>モロヘイヤ                   | なしビュール<br>えだまめ<br>たまねぎ                          | こめ<br>さとう<br>こんにゃく              | あぶら   | (小)<br>624<br>(中)<br>727 | (小)<br>24.2<br>(中)<br>28.2 | (小)<br>346<br>(中)<br>373 | (小)<br>2.9<br>(中)<br>3.3 |
| 18 | 火  | ★【かみかみ献立】★<br>毎月8（歯）のつく日にはよくかんで食べる献立を取り入れています。よくかんで食べると、肥満や歯の病気を予防したり、頭の働きが活発になったりと良いことがたくさんあります。                                                                                                            | ごはん                                                                                   |   | ふたにく<br>レモンソース<br>がらめ                | じゃがいものみそ汁<br><br>ほうれんそうのおかか煮      |             | ふたにく かつおぶし<br>みそ<br>あぶらあげ<br>いとこまぼこ | ぎゅうにゅう                | こまつな<br>ほうれんそう<br>にんじん          | しょうが<br>たまねぎ<br>えのきたけ                           | こめ じゃがいも<br>でんぶん<br>こむぎこ<br>さとう | あぶら   | 674<br>783               | 27.3<br>31.3               | 318<br>336               | 2.6<br>3.2               |
| 19 | 水  | ★【ふるさととっとりお宝献立】★<br>毎月19日の食育の日にあわせて、「ふるさととっとりお宝献立」と題して鳥取県内のおいしい食材が登場します。7月のテーマは境港で養殖されている「サーモン」です。鳥取県の恵みを味わっていただきましょう。                                                                                       |  ごはん |   | さかいみなと<br>境港サーモンの<br>さいきょう や<br>西京焼き | もすくのすまし汁<br><br>きんぴらごぼう           | ぶどうパー       | サーモン<br>とうふ<br>さつまあげ                | ぎゅうにゅう                | にんじん<br>ねぎ                      | えだまめ<br>ごぼう<br>たまねぎ                             | こめ<br>こんにゃく<br>ぶどうパー            | ごまあぶら | 592<br>659               | 25.3<br>26.8               | 272<br>280               | 1.9<br>2.1               |
| 20 | 木  | ★なすについて<br>なすは、体の体温を下げてくれる働きがあるので暑い夏にピッタリの野菜です。今日は、河原町で作られたなすがミートグラタンの中に入っています。なすが苦手な人でも食べやすいようにアレンジしました。                                                                                                    | コーンとベーコンの<br>ピラフ                                                                      |   | なすの<br>ミートグラタン                       | コロコロ野菜スープ<br><br>かい<br>海そうサラダ     |             | ベーコン<br>ふたにく<br>いとこまぼこ              | ぎゅうにゅう<br>チーズ<br>かいそう | にんじん<br>パセリ                     | たまねぎ なす<br>スイートコーントマト<br>きゅうり キャベツ<br>にんにく エリンギ | こめ<br>じゃがいも<br>キャベツ             | バター   | 616<br>726               | 22.1<br>25.4               | 306<br>329               | 3.6<br>4.0               |
| 21 | 金  | ★夏野菜カレーについて<br>夏野菜は、体の余分な熱をとり、暑い夏を元気に乗り切ることができる栄養がたくさん含まれています。今日の夏野菜カレーの中には、河原町産のかぼちゃ、じゃがいも、なす、にんじん、ピーマンなどが入っています。                                                                                           | むぎいりごはん<br>麦入りごはん                                                                     |  | あごのフライ                               | なつ やさい<br>夏野菜カレー<br><br>ツナのさっぱり和え |             | とびうお<br>ふたにく<br>とりにく<br>ツナ          | ぎゅうにゅう                | かぼちゃ ピーマン<br>トマト<br>にんじん<br>みずな | なす キャベツ<br>たまねぎ<br>なしビュール<br>にんにく               | こめ<br>むぎ<br>じゃがいも<br>さとう        | あぶら   | 746<br>874               | 26.8<br>33.6               | 379<br>413               | 2.7<br>3.5               |



か き きゅうぎょう  
～夏季休業～



|              |   |                                                                                                                                 |                                 |                                                                                       |                             |                                   |                |                             |                   |                        |                                          |                                 |                 |                          |                            |                          |                          |
|--------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|----------------|-----------------------------|-------------------|------------------------|------------------------------------------|---------------------------------|-----------------|--------------------------|----------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 8<br>／<br>28 | 月 | ★給食開始について<br>夏休みが終わり、今日から給食もスタートします。まだまだ暑い日が続きますが、夏バテなどしていませんか？ 給食をしっかりと食べて元気に過ごしましょう。                                          | だいせんこむぎ<br>大山小麦<br>こくとう<br>黒糖パン |  | かぼちゃフライ                     | り<br>冷やし中華<br><br>河原アスパラガスのスタミナ炒め | アイスパー<br>(ミルク) | ロースハム<br>ふたにく               | ぎゅうにゅう            | かぼちゃ<br>にんじん<br>アスパラガス | きゅうり にんにく<br>もやし<br>たまねぎ<br>なしビュール       | コッペパン<br>こくとう<br>めん<br>アイスパー    | あぶら             | (小)<br>703<br>(中)<br>867 | (小)<br>22.3<br>(中)<br>26.5 | (小)<br>343<br>(中)<br>369 | (小)<br>3.0<br>(中)<br>3.5 |
| 29           | 火 | ★トマトについて<br>トマトの色が赤いわけは、太陽の光をたくさん浴びて「リコピン」という色素が作られるからです。リコピンには、体の中をきれいにし病気を予防する働きがあります。今日は、鳥取県で作られたトマトを刻んでソースを作り、焼きフランクにかけました。 | はつがげんまい<br>発芽玄米入り<br>ごはん        |  | や<br>焼きフランクの<br>トマトソースかけ    | ポークカレー<br><br>じゃこサラダ              |                | フランクフルト<br>ふたにく<br>とりにく     | ぎゅうにゅう<br>ちりめんじゃこ | トマト<br>こまつな<br>にんじん    | えだまめ だいこん<br>にんにく キャベツ<br>たまねぎ<br>なしビュール | こめ<br>じゃがいも<br>はつがげんまい<br>さとう   | あぶら<br>ごまあぶら    | 742<br>854               | 28.2<br>40.6               | 322<br>340               | 3.3<br>4.0               |
| 30           | 水 | ★夏だいこんについて<br>夏から秋にかけて収穫されるだいこんは、夏だいこんと呼ばれています。夏だいこんは、冬の大豆と比べて辛味が強いのが特徴です。だいこんには、消化を良くしたり、胃腸の調子を整える働きがあります。                     | ゆかりごはん                          |  | とうふ<br>豆腐ハンバーグの<br>おろしソースかけ | もすく汁<br><br>キャベツのみそ炒め             |                | とりにく<br>とうふ<br>みそ<br>さつまあげ  | ぎゅうにゅう<br>もすく     | にんじん<br>ねぎ<br>にら       | だいこん<br>たまねぎ<br>えのきたけ<br>キャベツ            | こめ<br>さとう                       | あぶら             | 614<br>687               | 22.2<br>25.1               | 497<br>512               | 3.5<br>3.9               |
| 31           | 木 | ★ごぼうについて<br>中国から薬として日本に伝わり、その後野菜として食べられるようになりました。食物繊維がとて豊富で、お腹のそうじをしてくれる働きがあります。かみごたえがあるのでしっかりとんで食べましょう。                        | ごはん                             |  | あじのかば焼き                     | きけ<br>酒ノ津わかめのみそ汁<br><br>ごぼうサラダ    | ぶどう(一粒)        | あじ<br>あぶらあげ<br>みそ<br>いとこまぼこ | ぎゅうにゅう<br>わかめ     | にんじん<br>ねぎ             | たまねぎ きゅうり<br>しょうが ぶどう<br>ごぼう<br>スイートコーン  | こめ じゃがいも<br>さとう<br>でんぶん<br>こむぎこ | あぶら<br>ごまドレッシング | 693<br>771               | 24.7<br>26.3               | 300<br>314               | 2.3<br>2.7               |