



# 7月の予定献立表

## 夏を元気に過ごそう



| 日  | 曜日 | 主食            | 牛乳 | おかず             |                             | デザート<br>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・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           |             |             |             |   |  |
| 3  | 月  | ごはん           |    | ホイコーロー          | チンゲンサイのスープ<br>きゅうりとはるさめのサラダ |            | ぶたにく<br>ロースハム               | ぎゅうにゅう        | にんじん<br>チンゲンサイ<br>とうがらし                    | キャベツ<br>たまねぎ<br>だいこん<br>きゅうり きくらげ          | ごはん<br>さとう<br>でんぷん<br>はるさめ                    | あぶら<br>ごまあぶら  | 小学校<br>562  | 小学校<br>20.9 | 小学校<br>11.0 | 小学校<br>2.2  | ●きゅうりについて…きゅうりは、水分を多く含むみずみずしい野菜です。水分だけでなくビタミンCやカリウムも含まれています。汗をかくと体の中の水分、ビタミン、無機質などが失われてしまいますが、きゅうりを食べると水分やビタミン、無機質が補給できるため、熱中症対策に役立ちます。        |
| 4  | 火  | ごはん           |    | いわしのトマト煮        | なすと厚揚げのみそ汁<br>豚肉の塩こうじ炒め     |            | いわし<br>あつあげ<br>みそ<br>ぶたにく   | ぎゅうにゅう        | にんじん<br>ねぎ<br>にら<br>トマト                    | たまねぎ<br>なす<br>もやし                          | ごはん<br>しおこうじ                                  | あぶら           | 小学校<br>635  | 小学校<br>26.9 | 小学校<br>16.1 | 小学校<br>2.5  | ●トマトについて…トマトの赤色のもとにはリコピンという成分で、紫外線から肌を守る働きがあります。リコピンは油に溶ける性質や、加熱すると吸収率がアップする特徴があります。今日はリコピンがたっぷりとれるように、DHAやEPAなどの脂質を含むいわしをトマトソースで煮込みました。       |
| 5  | 水  | 大山小麦<br>パインパン |    | 豚肉のチリソースかけ      | マカロニのスープ<br>いかとらっきょうのサラダ    |            | ぶたにく<br>いか                  | ぎゅうにゅう        | にんじん<br>トマト<br>パセリ<br>とうがらし                | たまねぎ<br>しょうが<br>らっきょう<br>きゅうり だいこん<br>にんにく | パインパン<br>マカロニ こむぎこ<br>さとう でんぷん                | あぶら<br>ドレッシング | 小学校<br>661  | 小学校<br>25.4 | 小学校<br>25.7 | 小学校<br>3.5  | ●いかについて…いかは一年中出回りますが、いかの中でも日本で漁獲量の多いするめいかは5月～9月が旬です。アミノ酸の一種で、疲労回復効果のあるタウリンが多く含まれています。今日は、鳥取港で水揚げされたするめいかと、鳥取の特産であるらっきょうを組み合わせたさっぱりとしたサラダにしました。 |
| 6  | 木  | ごはん           |    | あじの煮付け          | くろぼっこのそぼろ煮<br>キャベツのごま和え     |            | ぎゅうにゅう<br>あじ<br>さつまあげ       | ぎゅうにゅう        | にんじん<br>たまねぎ<br>きゅうり<br>キャベツ<br>えだまめ       | ごはん<br>じゃがいも<br>こんにやく<br>さとう               | ごま  | 小学校<br>655    | 小学校<br>27.4 | 小学校<br>12.1 | 小学校<br>2.6  | ●くろぼっこについて…くろぼっこは、鳥取市気高町の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です。黒ぼくの畑で育ったくろぼっこは、ほくほくとした食感と甘味があるのが特徴です。今日は、くろぼっこをたっぷり使ったそぼろ煮にしました。生産者の方に感謝しながらいただきます。 |  |
| 7  | 金  | ごはん           |    | メンチカツ           | 七夕汁<br>ピーマンのしょうが炒め          | 七夕ゼリー      | ぶたにく<br>さつまあげ               | ぎゅうにゅう        | にんじん<br>ピーマン<br>オクラ                        | たまねぎ<br>ほししいたけ<br>しょうが<br>たけのこ             | ごはん<br>そうめん さとう<br>こんにやく<br>こむぎこ パンこ<br>七夕ゼリー | あぶら           | 小学校<br>736  | 小学校<br>22.6 | 小学校<br>19.8 | 小学校<br>2.8  | ★七夕献立★…織姫と彦星の伝説が有名な七夕は、中国から伝わった行事の一つです。七夕の行事食として「そうめん」があります。天の川に見立てるほかに、昔、中国で「病氣にかからないように」と、そうめんのもととなる「さくべい」という食べ物をお供える風習があったからと言われています。       |
| 10 | 月  | ごはん           |    | かれいのから揚げ        | ながいものみそ汁<br>ひじきの炒り煮         | (小)ミニトマト   | かれい<br>みそ<br>ちくわ            | ぎゅうにゅう<br>ひじき | にんじん<br>こまつな<br>しょう(小)ミニトマト                | たまねぎ<br>えのきたけ<br>えだまめ                      | ごはん<br>こむぎこ さとう<br>でんぷん<br>ながいも<br>こんにやく      | あぶら           | 小学校<br>611  | 小学校<br>24.0 | 小学校<br>15.2 | 小学校<br>2.4  | ●かれいについて…かれいは、海底で砂の中に潜むのに適した平らな体をしていますが、身は柔らかく、ふっくらとしています。体をつくるたんぱく質や、脂質をエネルギーに変えるのを助けるビタミンB2を多く含む魚です。今日は、鳥取港で水揚げされたエテがれいをからつと揚げました。           |
| 11 | 火  | ごはん           |    | 豚肉と甘長とうがらしのみそ炒め | 雨滝ゆばのすまし汁<br>にらのツナ和え        |            | ぶたにく<br>ゆば とうふ<br>みそ<br>まぐろ | ぎゅうにゅう        | にんじん<br>にら<br>あまながとうがらし<br>ねぎ              | たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>もやし                | ごはん<br>さとう                                    | あぶら           | 小学校<br>573  | 小学校<br>24.1 | 小学校<br>12.4 | 小学校<br>2.0  | ●甘長とうがらしについて…甘長とうがらしは、ピーマンの間で、細長い形をしたとうがらしです。とうがらしといっても辛みは少なく、食べやすいのが特徴で、煮たり焼いたりときさまざまな料理でおいしくいただくことができます。今日は、豚肉と一緒にみそ炒めにしました。                 |
| 12 | 水  | 大山小麦<br>コッペパン |    | 玄米入り平つくね        | 酒ノ津わかめうどん<br>アスパラガスのアーモンド炒め | (中)ミニトマト   | とりにく<br>かまぼこ                | ぎゅうにゅう<br>わかめ | にんじん<br>グリーンアスパラガス<br>ねぎ とうがらし<br>(中)ミニトマト | たまねぎ<br>キャベツ<br>エリンギ                       | コッペパン<br>げんまい<br>うどん                          | あぶら<br>アーモンド  | 小学校<br>591  | 小学校<br>23.6 | 小学校<br>20.9 | 小学校<br>3.7  | ●わかめについて…わかめやこんぶなどの海藻類特有のぬめりは、アルギン酸という食物繊維です。アルギン酸は、体の中のカルシウムとナトリウムのバランスを整えて、余分な塩分を体外に出す働きがあります。今日は、鳥取市気高町酒ノ津で収穫された天然のわかめをたっぷり使った、酒ノ津わかめうどんです。 |

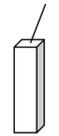
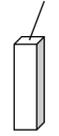
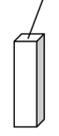
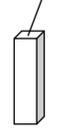
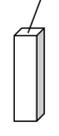
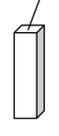
※太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシピ」がご覧いただけます。



# 7月の予定献立表

## 夏を元気に過ごそう



| 日  | 曜日 | 主食                       | 牛乳  | おかず        |                           | デザート<br>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・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          |  |
| 13 | 木  | ごはん                      |    | あごのねぎだれかけ  | かぼちゃのみそ汁<br>うざく           |            | あご<br>うなぎ<br>あぶらあげ<br>みそ      | ぎゅうにゅう         | にんじん<br>かぼちゃ<br>こまつな<br>ねぎ   | たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり                      | ごはん<br>さとう<br>こむぎこ<br>でんぷん           | あぶら | 小学校<br>606 | 小学校<br>22.1 | 小学校<br>14.7 | 小学校<br>2.1 | ★土用の丑の白献立★…土用の丑の日に「う」のつく物を食べる風習があります。暑さが厳しいこの時期に、夏バテ予防に効く「うなぎ」や、暑くても食べやすい「梅干し」や「うどん」、きゅうりなどの「うり」を食べて、暑さを乗り切ろうとしたと言われています。献立には、刻んだうなぎと、きゅうりなどの野菜を酢の物にした「うざく」を取り入れました。 |
| 14 | 金  | ごはん                      |    | マーボーなす     | とうがんとはるさめのスープ<br>杏仁フルーツ   |            | ぶたにく<br>なす<br>チンゲンサイ<br>とうがらし | ぎゅうにゅう         | にんじん<br>ねぎ<br>りんご<br>あまなつみかん | たまねぎ<br>しょうが<br>とうがん<br>りんご<br>あまなつみかん    | ごはん<br>さとう<br>はるさめ<br>でんぷん<br>あんにと豆腐 | あぶら | 小学校<br>601 | 小学校<br>17.3 | 小学校<br>12.6 | 小学校<br>1.9 | ●とうがんについて…とうがんはきゅうりの仲間、夏が旬の野菜です。夏に収穫したものを冬まで貯蔵できることから、「冬の瓜」と書いてとうがんと呼ばれるようになりました。水分が多い野菜なので、体の熱を冷ますのに役立ちます。どんどん暑くなる今の時期にぴったりの食材です。                                   |
| 18 | 火  | げんまいごはん                  |   | さばの塩焼き     | 万葉の玉姫のみそ汁<br>切干大根のしょうが煮   |            | さば<br>さつまあげ<br>みそ             | ぎゅうにゅう         | にんじん<br>ねぎ                   | たまねぎ<br>えのきたけ<br>きりほしだいこん<br>えだまめ<br>しょうが | げんまいごはん<br>さとう<br>じゃがいも              | あぶら | 小学校<br>597 | 小学校<br>23.6 | 小学校<br>14.3 | 小学校<br>2.4 | ★かみかみ献立★…毎月「8」のつく日は、かみかみ献立です。今日のかみかみ食材は切干大根です。だいこんを切って乾燥させて作る切干大根は、生のだいこんよりも甘味や風味、栄養価がぐんとアップします。特に、カルシウムやカリウム、食物繊維が大きく増えます。かめばかむほど美味が出てくるので、よくかんで味わって食べてください。        |
| 19 | 水  | だいせんこむぎ<br>大山小麦<br>コッペパン |  | 境港サーモンのフライ | なすとベーコンのトマトスープ<br>わかめのサラダ |            | さけ<br>ベーコン                    | ぎゅうにゅう<br>わかめ  | にんじん<br>トマト                  | たまねぎ<br>なす<br>ズッキーニ<br>キャベツ               | コッペパン<br>パンこ<br>こむぎこ<br>さとう          | あぶら | 小学校<br>590 | 小学校<br>25.7 | 小学校<br>24.2 | 小学校<br>3.7 | ★ふるさと鳥取お宝献立★…今月のお宝食材は「境港サーモン」です。境港サーモンは、境港市の美保湾で養殖されている銀ざけのことです。養殖が始まってまだ数年ですが、今では県外にも出荷され、鳥取の名産になりつつあります。潮の流れが速く、荒波の中で育ったため、適度に脂がのって身が締まっています。しっかり味わっていただきましょう。     |
| 20 | 木  | ごはん                      |  | 照り焼きチキン    | 夏野菜カレー<br>だいこんサラダ         |            | とりにく<br>ぶたにく                  | ぎゅうにゅう         | にんじん<br>かぼちゃ<br>グリーンアスパラガス   | たまねぎ<br>にんにく<br>なし<br>きゅうり<br>だいこん        | ごはん<br>じゃがいも<br>ドレッシング               | あぶら | 小学校<br>688 | 小学校<br>22.7 | 小学校<br>18.8 | 小学校<br>2.5 | ●夏野菜について…太陽の光をたっぷり浴びて育った夏野菜には、β-カロテンやビタミンC、ビタミンEなど多くの栄養素がバランス良く含まれています。β-カロテンは体の中でビタミンAとなって、免疫力を高めるので、夏の暑さで弱った体を病気から守る働きがあります。今日は、夏野菜の一つであるかぼちゃをカレーにたっぷり入れました。       |
| 21 | 金  | ごはん                      |  | 竹輪の磯辺揚げ    | 豆腐のみそ汁<br>豚肉とにらのスタミナ炒め    | ミルクバー      | ちくわ<br>とうふ<br>ぶたにく<br>みそ      | ぎゅうにゅう<br>あおのり | にんじん<br>にら<br>ねぎ             | たまねぎ<br>しめじ<br>もやし                        | ごはん<br>こむぎこ<br>さとう<br>ミルクバー          | あぶら | 小学校<br>724 | 小学校<br>25.5 | 小学校<br>20.4 | 小学校<br>2.9 | ●豚肉について…豚肉にはビタミンB1が多く含まれています。ごはんやパンに含まれる糖質からエネルギーを作り出すのを助ける働きがあるため、疲労回復やスタミナアップに役立ちます。ビタミンB1は、にらやたまねぎなどに多く含まれるアリシンと合わせると効果を発揮します。今日は、豚肉とにらやたまねぎなどの野菜でスタミナ炒めを作りました。   |

※太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。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。