

平成29年度 1・8月学校給食予定献立表



夏を元気に過ごそう！



鳥取市立青谷学校給食センター

日	曜日	<div><div>献立の主題とメッセージ</div></div>	献立名					食べもののはたらき						栄 養 価			
			主食	牛乳	主菜	副菜	デザート ほか	赤		緑		黄		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
								おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる					
							1群（肉・魚・豆・豆腐類）	2群（牛乳・小魚・海類）	3群（緑黄色野菜）	4群（その他の野菜・果物）	5群（穀類・いも類・芋類）	6群（油脂）	Kcal	g	g	g	
7/3	月	★今月のめあては「夏を元気に過ごそう！」 夏といえば、青い海。青谷の海は、とってもキレイですね。 これから暑さも厳しくなってきます。栄養のバランスのとれた食事と規則正しい生活を心がけ、暑い夏を元気に楽しく過ごしましょう♪	ご飯		ベーコンエッグ	夏野菜カレー はるさめサラダ	(中) すいか	ベーコン たまご ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ きゅうり なす レモン なし (中) すいか えだまめ	ごはん じゃがいも はるさめ さとう	あぶら	小学校622 中学校713	26.3 28.6	342 366	2.2 2.6
4	火	★甘長とうがらしについて 洋風ひじきに青谷産「甘長とうがらし」をいれました。「とうがらし」と聞くと、からいものを思い出しますが、とうがらしの仲間には、辛いものもあります。昔は「甘とうがらし」と呼ばれていました。	ご飯		はまちの照り焼き 豚肉と甘長とうがらしの炒め煮	かぼちゃのみそ汁	(小) すいか	はまち とうもろ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ピーマン とうがらし	しょうが たまねぎ ごぼう (小) すいか	ごはん さとう こんにゃく	あぶら	755 874	26.2 30.0	300 310	2.7 2.7
5	水	★なすについて 90%以上が水分で、体を冷やす野菜です。なすの紫色の皮には、ガン予防や血管をきれいにする働きがあります。 今日は、なすとトマトのスパゲッティです。	ご飯	 	若鶏肉の マーマレード焼き ツナの和風サラダ	なすとトマトのスパゲッティ		とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう わかめ	トマト アスパラガス ピーマン にんじん パセリ	にんにく キャベツ しょうが レモン なす たまねぎ	コッペパン マーマレード スパゲッティ さとう	あぶら	713 836	28.3 32.2	327 348	2.0 2.3
6	木	★あごについて 鳥取では、飛魚のことを「あご」と呼んでいます。 今日は鳥取港で水揚げされた新鮮なあごをかば焼きにしました。 肉質に弾力があります。よくかんで食べましょう。	ご飯	 	あごのかば焼き いかとわかめの梅肉和え	五目煮		あご さつまあげ いか	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが ほししいたけ たまねぎ きゅうり たけのこ うめ ごぼう	ごはん こんにゃく でんぶ さとう じゃがいも	あぶら	755 874	26.2 30.0	300 310	2.7 2.7
7	金	★7月7日は七夕☆☆☆☆☆☆ 七夕の夜に、天の川をはさんで彦星と織姫が1年に1度だけ逢えるというロマンティックなお話があります。短冊に願い事を書いて竹の葉につり、お祈りすると願いが叶うと言われています。七夕祭りは、銀河祭り・星祭りとも呼ばれます。	ゆかりご飯		豚肉のオクラ おろしソースかけ	七夕汁 おからの炒り煮	七夕ゼリー	ぶたにく おから ちくわ	ぎゅうにゅう	オクラ にんじん ねぎ	しょうが しそ だいこん ほししいたけ たまねぎ えだまめ えのきたけ	ごはん さとう にんにく そうめん やきふ たなばたゼリー		613 700	30.8 35.7	324 345	2.7 3.2
10	月	  りとも呼ばれます。 給食でも☆が登場します。	ご飯		豚の角煮	にらたま汁 洋風ひじき		ぶたにく とうもろ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら ピーマン とうがらし	たまねぎ ほししいたけ	ごはん さとう マーマレード でんぶ	あぶら	664 782	27.3 31.4	378 395	2.4 2.8
11	火	★夏バテ知らずの夏の食べ物 夏は暑さで体調をくずしやすい時期です。夏バテは偏食や睡眠不足など不規則な生活から起こります。夏バテ予防には、3食しっかりとバランスよく食べること、水分補給、十分な睡眠をとるが大切です。	ご飯		あごフライの 梨ソースかけ	しじみのみそ汁 モロヘイヤのきのこ和え		あご たまご しじみ みそ	ぎゅうにゅう	トマト ねぎ にんじん モロヘイヤ	なし たまねぎ キャベツ えのきたけ	ごはん こむぎ パン	あぶら	682 815	28.3 31.5	299 316	2.4 2.9
12	水	夏野菜には、夏に必要な水分やビタミンがたっぷり含まれています。 また、暑さで弱る胃を刺激し、消化を助け、ほてった体を冷ます働きがあります。今月は、夏野菜がいろいろな料理に変身して、登場します。	大山小麦 全粒パン		タンンドリーチキン	トマトとたまごのスープ 夏野菜のさわやかサラダ	ブルーベリージャム	とりにく たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ	トマト にんじん アスパラガス	にんにく しょうが たまねぎ しめじ	コッペパン でんぶ ブルーベリージャム		718 794	30.0 34.1	332 352	2.4 2.9
13	木	★ごぼうについて 日本へは平安時代に中国から薬草として伝わったと言われています。日本ではいろいろな料理に調理され食べられていますが、ごぼうを食用としているのは日本ぐらいです。今日は栄養きんぴらに使用しました。	ご飯		あじの 甘酢あんかけ	じゃがいものみそ汁 栄養きんぴら		あじ ぎゅうにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン ねぎ とうがらし トマト にんじん	にんにく たまねぎ ごぼう セロリ	ごはん さとう こんにゃく でんぶ じゃがいも	あぶら ごま	796 859	27.4 32.2	306 327	1.8 2.1

★鳥取市のホームページで、「献立表」「食育だより」「今日の給食」給食レシビや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。

★太字は青谷町で育った食べ物です。収穫状況により、変更になる場合もあります。

平成29年度 1・8月学校給食予定献立表



夏を元気に過ごそう！



鳥取市立青谷学校給食センター

日曜日	曜日	 <div>献立の主題とメッセージ</div> 	献立名					食べもののはたらき						栄養価			
			主食		主菜	副菜	デザートほか	赤		緑		黄		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
								おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる					
								1群（肉・魚・豆・豆腐類）	2群（牛乳・小魚・海産）	3群（緑黄色野菜）	4群（その他の野菜・果物）	5群（穀類・いも類・薯類）	6群（油脂）	Kcal	g	g	g
14	金	★香辛料について 夏バテは大丈夫ですか？まだまだ暑い日が続きます。キムチ・豆板醤・しょうが・にんにくなどの香辛料は、食欲アップの効果があります。 給食を残さず食べて、パワーアップを図りましょう。	コーンピラフ		なすのチーズ焼き	チンゲンサイのスープ 夏野菜のさわやかサラダ		ぎゅうにく ぶたにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ	トマト パセリ チンゲンサイ アスパラガス	スイートコーン なす じゃがいも たまねぎ にんにく	ごはん さとう でんぷん	あぶら	小学校 643 中学校 759	24.7 29.5	361 390	2.6 3.0
18	火	★よくかんで食べよう！（8の日はかみかみデー） よくかんで食べる効果は、肥満防止・味覚の発達、言葉の発音ははっきり、脳の発達、歯の病気の予防、がん予防、胃腸快調、全力投球とたくさんあります。『卑弥呼の歯がいーぜ』で覚えてくださいね！	ごはん		酢たらの砂丘めぐり	キムチ豚汁 しらたきのつるつる炒め		たら ベーコン どうも ぶたにく みそ		にんじん ねぎ ピーマン とうがらし にら トマト	しょうが らっきょう はくさい もやし スイートコーン	ごはん でんぷん こんにゃく ながいも さとう	あぶら ごまあぶら	626 726	25.0 28.7	323 344	2.3 2.7
19	水		米粉パン		境港サーモンのムニエル （薬味ソースかけ）	アスパラガススープ ゴーヤチャンプルー		さけ ウインナー ぶたにく どうも	ぎゅうにゅう たまご	ねぎ パセリ アスパラガス にんじん ゴーヤ	レモン しょうが たまねぎ	こめこパン こむぎこ マカロニ さとう じゃがいも	ごまあぶら	746 871	39.6 46.2	335 358	1.8 2.1
20	木		ごはん		ミートローフのおろしソースかけ	あごのつみれ汁 そうめんかぼちゃのカラフル和え		ぶたにく あご ぎゅうにく たまご おから みそ どうも ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ しめじ だいこん そうめんかぼちゃ しょうが ほししいたけ エリンギ	ごはん パンこ でんぷん	あぶら ごまあぶら	695 771	24.5 28.0	296 311	2.5 3.0
21	金	★ひつまぶしについて うなぎのかば焼きを使った、名古屋市の郷土料理です。うなぎは、万葉集も詠われ、昔から薬として食べていた滋養強壮食品です。ビタミンAが豊富で、夏バテ防止にはぴったりです。	ひつまぶし		ささみのレモンソース和え	もずく汁 くろぼっこのシャキシャキ炒め		うなぎ とりにく たまご さつまあげ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ ピーマン	レモン たまねぎ しょうが	ごはん でんぷん さとう じゃがいも	あぶら	688 798	33.0 36.2	352 377	1.8 2.2
8/28	月	★チャンプルーについて チャンプルーとは、沖縄方言で「混ぜこぜにした」というような意味で野菜や豆腐にかざらず、さまざまな材料と一緒に炒めあわせませす。今日はかみかみゴーヤチャンプルーです。何がかみかみかわかりますか？	ごはん		かれいのから揚げ	かぼちゃのみそ汁 かみかみゴーヤチャンプルー	ひじきぶりかけ	かれい たまご みそ どうも あぶらあげ するめ ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ さやいんげん ゴーヤ にんじん	たまねぎ だいこん ふりかけ	ごはん でんぷん ふりかけ	あぶら ごまあぶら	786 886	31.7 34.2	320 338	2.4 2.7
29	火	★チンゲンサイについて チンゲンサイは、中国で生まれた野菜で、はくさいのなかまです。 チンゲンサイに含まれるβ-カロテンは、からだの中でビタミンAに変わります。ビタミンAは皮膚や粘膜を健康に保ちます。	コーンピラフ		なすのチーズ焼き	チンゲンサイのスープ 夏野菜のさっぱりサラダ	アイスクリーム	ぶたにく ぎゅうにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ チンゲンサイ トマト アスパラガス にんじん えのきだけ	スイートコーン なす たまねぎ にんにく	ごはん でんぷん アイスクリーム	あぶら	630 709	28.6 31.2	365 394	2.4 2.7
30	水	★ジャージャー麺について ジャージャーエンは、中国の北部（北京市近辺など）の家庭料理である麺料理の一つです。日本では、ジャージャー麺などの名前で見られていますが、本来の味つけは塩からい味です。	米粉パン		ジャージャー麺	中華スープ 杏仁豆腐	ミニトマト	みそ ロースハム たまご	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ねぎ	じゃがいも もも たまねぎ みかん たけのこ きくらげ	こめこパン ちゅうかめん さとう はちみつ でんぷん		615 688	27.5 31.1	311 327	2.8 3.3
31	木	★ひじきについて ひじきは海そうのなかまで、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、ひじきを使ったサラダです。	ごはん		ささみのコーンフ레이크焼き	夏野菜カレー ひじきサラダ		とりにく ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ じゃがいも なす なし らっきょう えだまめ キャベツ スイートコーン	ごはん パンこ じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	615 688	27.5 31.1	311 327	2.6 3.0

★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」や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。

★太字は青谷町で育った食べ物です。収穫状況により、変更になる場合もあります。