

# 平成29年度 7・8月学校給食予定献立表



夏を元気に過ごそう！



すきい！  
鳥取市

鳥取市立青谷学校給食センター

日 曜 日	献立の主題とメッセージ 	献立名					食べ物のはたらき						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 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	エネルギー たんぱく質 カルシウム 塩分			
							Kcal g	g	g							
7 月 3	★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 かほほこ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ もやし なす レモン	ごはん じゃがいも はるさめ えだまめ	あぶら	小学校 622	26.3	342	2.2
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、辛くないものもあります。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	かぼちゃのみぞ汁 豚肉と甘長とうがらしの炒め煮	(小) すいか	はまち とうふ 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	26.2	300	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。	大山小麦 コッペパン		わかさりにく 若鶏肉の マーマレード焼き	なすとトマトのスパゲッティ ツナの和風サラダ		とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう わかめ	トマト <b>アスパラガス</b> 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	28.3	327	2.0
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	五目煮 いかとわかめの梅肉和え		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 たけのこ うめ ごぼう	しょうが ほししいだけ たまねぎ もやし たけのこ うめ ごぼう	ごはん こんにゃく でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	755	26.2	300	2.7
7 金	★7月7日は七夕☆☆☆☆☆☆☆	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	七夕汁 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 ほししいだけ たまねぎ えだまめ	ごはん さとう こんにゃく やきふたなばたゼリー	あぶら	613	30.8	324	2.7
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 とうふ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき にら ピーマン とうがらし	にんじん にら ピーマン	たまねぎ ほししいだけ にら マーマレード でんぶん	ごはん さとう マーマレード でんぶん	あぶら	664	27.3	378	2.4
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食しっかりバランスよく食べること、水分補給、十分な睡眠をとることが大切です。	ご飯		あごフライの 梨ソースかけ	しじみのみぞ汁 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	トマト なし たまねぎ キャベツ パンこ	ごはん こむぎこ パンこ	あぶら	682	28.3	299	2.4	
12 水	夏野菜には、夏に必要な水分やビタミンがたっぷりと含まれています。 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		タンドリーチキン	トマトとたまごのスープ ブルーベリージャム	トマトとたまごのスープ ブルーベリージャム	とりにく たまご ヨーグルト わかめ	ぎゅうにゅう トマト ヨーグルト わかめ	トマト にんじん <b>アスパラガス</b> しめじ	にんにく しょうが たまねぎ ブルーベリージャム	コッペパン でんぶん ブルーベリージャム	あぶら	718	30.0	332	2.4
13 木	★ごぼうについて 日本では平安時代に中國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	じゃがいものみぞ汁 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 トマト にんじん	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 でんぶん じゃがいも	あぶら	796	27.4	306	1.8

★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。

# 平成29年度 7・8月学校給食予定献立表



夏を元気に過ごそう！



すきい！  
鳥取市

とっとりしりつあおやがこうくうらうしょく  
鳥取市立青谷学校給食センター

日 曜 日	献立の主題とメッセージ	献立名					食べものはたらき						栄 養 分 価				
		主食	牛乳	主菜	副菜	デザート ほか	赤		緑		黄		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム g	塩分 g	
							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						
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 きゅうり たまねぎ	ごはん さとう でんぶん にんにく	あぶら	小学校 643	24.7	361	2.6	
18 火	★よくかんで食べよう！（8の日はみかみテー） 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、全力投球などたくさんあります。『虫歯の歯がいーぜ』で覚えてくださいね！	ご飯		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 ぶたにく みそ	ベーコン にんじん トマト	ねぎ にら	ピーマン はくさい	ごはん ながいも もやし さとう	あぶら ごまあぶら じがれ地	626	25.0	323	2.3	
19 水	★ふるさと鳥取お宝献立★ 毎月19日は「食育の日」です。 鳥取市の学校給食では、地産地消に取り組んでいます。毎月「ふるさと鳥取お宝献立」と題して鳥取県内で生産された食材が登場します。 今月は、境港で水揚げされたサーモンをムニエルにし薬味ソースをかけまし	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 ゴーヤチャンブルー		さけ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう たまご	ねぎ にんじん ゴーヤ	ピーマン トマト	レモン さとう じがれ地	こめこパン こむぎこ マカロニ さとう じがれ地	ごまあぶら 871	39.6	335	1.8	
20 木	毎月19日は 食育の日	ご飯		ミートローフの おろしソースかけ	あごのつみれ汁 そうめんかぼちやのカラフル和え		ぶたにく おから とうふ あご	ぎゅうにゅう たまご みそ ベーコン	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ だいこん おから ピーマン	ごはん パンこ じがれ地	あぶら ごまあぶら エリンギ	695	24.5	296	2.5	
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、万葉集にも詠われ、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 さとう じがれ地	ごはん パンこ じがれ地	あぶら でんぶん じがれ地	688	33.0	352	1.8	
8/28 月	★チャンブルーについて チャンブルーとは、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ぎらず、さまざまな材料と一緒に炒めあわせます。今日はかみかみゴーヤチャンブルーです。何がかみかみかわかりますか？	ご飯		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ブルー	ひじきふりかけ	かれい みそ あぶらあげ	たまご するめ ぶたにく	ぎゅうにゅう さやいんげん ゴーヤ にんじん	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 じがれ地	ごはん パンこ じがれ地	あぶら ごまあぶら ふりかけ	786	31.7	320	2.4
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	バセリ トマト にんじん えのきだけ	チンゲンサイ アスパラガス にんにく アイスクリーム	スイートコーン なす たまねぎ にんにく アイスクリーム	ごはん でんぶん アイスクリーム	あぶら でんぶん アイスクリーム	630	28.6	365	2.4
30 水	★ジャージャー麺について ジャージアンエンは、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知られています。いまが、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	トマト にんじん たまねぎ かぼちゃ トマト	もも みかん だけのこ さとう きくらげ	こめこパン ちゅうかめん さとう はちみつ でんぶん	あぶら ちゅうかめん さとう きくらげ	615	27.5	311	2.8	
31 木	★ひじきについて ひじきは海そのなかまで、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。	ご飯		ささみの コーンフレーク焼き	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 なす えだまめ	きゅうり パンこ じがれ地	ごはん パンこ じがれ地	あぶら ノンエッグマヨネーズ	615	27.5	311	2.6

★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。