



日	曜日	主食 しゅしゅく	牛乳 ぎゅうにゅう	お か ず		デザート 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 しゅさい	副菜 ふくさい		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	
							だいごん第1群	だいごん第2群	だいごん第3群	だいごん第4群	だいごん第5群	だいごん第6群					
24	木	ご飯		さけの塩焼き	じゃがいものみそ汁 アスパラガスの甘辛炒め		さけ あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンアスパラガス ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	小学校 595 中学校 690	小学校 26.4 中学校 31.7	小学校 13.2 中学校 14.6	小学校 1.9 中学校 2.4	●アスパラガスについて…アスパラガスは春から秋の初め頃まで収穫ができます。1日で数cm、気温が高い日だと10cmも伸びる、成長が早い野菜です。アスパラガスには、疲労回復効果のあるアスパラギン酸が多く含まれています。夏の疲れが出てくる時期なので、しっかり食べて疲れを残さないようにしましょう。
25	金	ご飯		照り焼きソース ハンバーグ	夏だいこんのすまし汁 きんぴらごぼう		ぎゅうにく ぶたにく とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう とうがらし	たまねぎ だいこん しめじ えだまめ	ごはん でんぶん さとう こんにやく	あぶら	608 699	22.5 26.1	14.2 15.6	2.3 2.8	●夏だいこんについて…夏から秋にかけて収穫されるだいこんを夏だいこんと言います。夏だいこんは、冬にとれるものと比べて、辛みが強いのが特徴です。鳥取県内では、八頭町と若桜町にまたがる広留野高原で、高地と涼しい気候を生かして栽培されています。今日は、夏だいこんをたっぷり使ったすまし汁です。
28	月	ご飯		豚肉の梨ソース炒め	にらのみそ汁 五目ひじき		ぶたにく さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ピーマン にら	たまねぎ キャベツ なし えだまめ れんこん	ごはん じゃがいも でんぶん こんにやく さとう	あぶら	591 679	22.6 26.6	11.9 12.9	2.3 2.8	★かみかみ献立★…今日のかみかみ献立では、かむ回数を増やすために、五目ひじきにれんこんを入れています。よくかむと消化酵素がたくさん出るため、胃や腸の働きを助け、食べ物を消化しやすくなります。普段の食事でもよくかんで食べることを心がけましょう。
29	火	ご飯		あじのらっきょう南蛮	とうがんのすまし汁 三色和え		あじ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ らっきょう とうがん もやし きゅうり	ごはん やきふ さとう こむぎこ でんぶん	あぶら ごまあぶら	566 658	21.4 25.1	13.4 15.1	1.9 2.2	●あじについて…あじにはうまみ成分のグルタミン酸が多く含まれており、味が良いことから「あじ」という名前が付けられました。今日は境港で水揚げされたあじに、刻んだらっきょう漬けとその甘酢を使って南蛮のたれをかけました。あじのうまみとらっきょうの甘酸っぱさがよく合います。
30	水	大山小麦 コッペパン		ミートボール	くろぼこのカレースープ 夏だいこんのサラダ		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん キャベツ きくらげ	コッペパン じゃがいも マカロニ さとう		541 629	27.0 30.5	15.3 16.9	3.5 4.2	●くろぼこのカレースープについて…今日は、気高町逢坂地区で収穫されたじゃがいもの「くろぼこ」を使ったスープにカレー粉を加えました。カレー粉には食欲増進の効果があるため、まだまだ暑さが残る今の時期に食べやすいようにと考え、献立に取り入れました。
31	木	ご飯		かれいのから揚げ	もずくのみそ汁 ゴーヤチャンプルー		かれい ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ にがうり	たまねぎ えのきたけ	ごはん でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	619 716	26.0 30.6	16.4 18.4	2.3 2.8	●ゴーヤについて…ゴーヤは苦みが強いですが、その苦みには食欲を増す効果があります。また、肌の調子を整えるビタミンCが多く含まれ、夏の強い日差しを浴びた肌の回復に役立ちます。ゴーヤに含まれているビタミンCは、加熱しても壊れにくいので、炒め物などにしてもしっかり吸収できます。

※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」「給食レシビ」がご覧いただけます。

夏野菜で、夏パテを防ごう！

暑い日が続いていますが、体調を崩していませんか。暑くて食欲が出にくいときですが、1日3回の規則正しい食事をしっかりととることが大切です。夏野菜は水分やビタミン、無機質を多く含み、体の中にもった熱を下げる効果があるため、夏バテや熱中症の予防にぴったりです。食欲がないときにも食べやすく、料理の彩りもよくなります。ぜひ食事に取り入れてみてください。旬の夏野菜を食べて、夏を元気に過ごしましょう。

野菜の摂取目標量…1日 350g以上
※小学生は 240～300g が目安です。

旬の夏野菜 ★重さは1点当たりの目安(正味重量)	トマト やく 約 150g	なす やく 約 70g	ピーマン やく 約 30g	きゅうり やく 約 100g
トウモロコシ やく 約 150g	ゴーヤ やく 約 260g	ズッキーニ やく 約 160g	オクラ やく 約 10g	枝豆(10さや) やく 約 15g