



# 8月の予定献立表



日	曜日	主食	牛乳	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	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					
28	月	ご飯		豚肉の梨ソース炒め	にらのみそ汁 五目ひじき	ふたにく 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 でんぷん 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	夏休み明けの学校給食が始まります。まだ残暑が続きますが、給食をしっかりと食べて、心も体も元気に過ごしましょう。 <b>★かみかみ献立★</b> 今日は、五目ひじきにれんこんを入れています。よくかむことで液に含まれる消化酵素がたくさん出るので、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 こむぎこ でんぷん	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酢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	くろぼっこのカレースープ 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 トマト	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	●くろぼっ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「くろぼっこ」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 ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ にがうり	ごはん でんぷん 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が多く含まれています。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。夏の強い日差しを浴びた肌の回復に役立ちます。	

※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」「給食レシピ」がご覧いただけます。