

平成29年度



8月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて

夏を元気に過ごそう

鳥取市立第二学校給食センター



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののほたらき・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		おもとに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもとに体の調子をととのえる(緑)		おもと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					
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 ごぼう えだまめ こんにゃく	ごはん でんぶん さとう	あぶら	608 699	22.5 26.1	14.2 15.6	2.3 2.8	●夏だいのこんについて…夏から秋にかけて収穫されるだいのこんを夏だいのこんと言います。夏だいのこんは、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、夏だいの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	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 こんにゃく 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。よくかむことで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意識しましょう。
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 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、気高町蓬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	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 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、苦いだけでなく栄養が詰まっている野菜です。特に、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」をご覧ください。