

平成30年度 7.8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	献立の主題とメッセージ	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 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						
1群(肉・魚・豆・豆腐)	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・砂糖)	6群(油脂)												
2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♪	ごはん		ミートローフの おろしソースかけ	あごのつみれ汁 <small>そうめんかぼちゃのカラフルサラダ</small>	デザート (中) すいか	ぶたにく おから とうもろこし あご	ぎゅうにく たまご みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ だいこん しょうが しいたけ そうめんかぼちゃ (中) すいか	ごぼろ でんぶ さとう	あぶら ごまあぶら	小学校 664	26.4	314	1.7
3火	★甘長とうがらしについて 青谷産「甘長とうがらし」を使った炒め物です。「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 ものもありません。昔は「甘とうがらし」と呼ばれていました。	ごはん		はまちの電田揚げ	かぼちゃのみそ汁 <small>豚肉と甘長とうがらしの炒め物</small>	デザート (小) すいか	はまち とうもろこし みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ピーマン	しょうが たまねぎ ごぼう あまご	ごぼろ でんぶ しらたき さとう	あぶら	607	24.8	339	1.8	
4水	★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 野菜や豆腐にかき混ぜ、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プルーです。何かかみかみかわかりますか？	ごはん		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 ウイナー ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	ねぎ アスパラガス にんじん にがうり	レモン しょうが じゃがいも たまねぎ	ごぼろ こむぎ さとう マカロニ	ごまあぶら	615	28.7	331	3.0	
5木	★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。	ごはん		酢だらの砂丘めくり	キムチスープ しらたきのつるつる炒め		たら とうもろこし みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	ピーマン あまご にんじん にら	しょうが らっきょう はくさい ちりめん	コッパン ながいも しらたき でんぶ さとう	あぶら ごまあぶら	631	23.9	321	2.5	
6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 ロマンチ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。 給食では1日早く七夕ゼリーが登場します。	ゆかりごはん		豚肉のごまみそ焼き	七夕汁 おからの炒り煮	七夕ゼリー	ぶたにく みそ おから さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ ほししいたけ えだまめ	ごぼろ たなはたせりー さとう そうめん やきふ こんにゃく	ごまあぶら ごま	876	29.1	321	2.9	
9月	りとも呼ばれます。 給食では1日早く七夕ゼリーが登場します。	ごはん		ベーコンエッグ	夏野菜の豆乳カレー はるさめサラダ		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 なす えだまめ レモン きゅうり	ごぼろ じゃがいも はるさめ さとう	あぶら	694	27.7	312	2.7	
10火	★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。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。	ごはん		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 あぶらあげ みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ピーマン ねぎ あまご にんじん	たまねぎ にんにく ごぼう セロリ	ごぼろ でんぶ さとう こんにゃく じゃがいも	あぶら ごま	642	27.6	264	2.2	
11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。	ごはん		マーマレード焼き	なすとトマトのスパゲッティ ツナとわかめのオニオンサラダ	ブルーベリージャム	とり まぐろ	ぎゅうにゅう	トマト あまご にんじん	しょうが にんにく たまねぎ	ごぼろ スパゲッティ ブルーベリージャム	あぶら	627	26.1	292	2.4	
12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		豚の角煮	にらたま汁 洋風ひじき		ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にら にんじん ピーマン	たまねぎ ほししいたけ あまご レモン	ごぼろ さとう でんぶ マーマレード		709	30.5	348	3.1	
13金	★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。	ごはん		なすのチーズ焼き	チンゲンサイとベーコンのたまごスープ 夏野菜のさっぱりサラダ		ぶたにく きゅうにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	パセリ トマト アスパラガス にんじん チンゲンサイ	なす にんにく スイートコーン	ごぼろ さとう でんぶ きゅうり	あぶら	656	27.8	319	5.7	

★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

平成30年度 7.8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	献立の主題とメッセージ	献立名					食べものはたらき						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・芋類)	6群(油脂)				
17	火	<p>★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。</p> 	ごはん		あごのかば焼き	五目煮 酒ノ津わかめといかの梅肉和え		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	しょうが ごぼう たけのこ うめ ほししいたけ きゅうり	ごはん でんぶん さとう こんにやく じゃがいも	あぶら	677	26.8	297	2.5
18	水	<p>★よくかんで食べよう！(8の日はかみかみデー) 11月8日は「いい歯の日」です。昔の人と比べると、現代に生きる私たちの 噛む力は低下していると言われます。軟らかく口当りのよいものが好まれるよ うになったことも関係しているようです。</p>	だいせんこむぎ 大山小麦 全粒パン		たらフライの 梨ソースかけ	ミネストローネ マカロニチーズ	たまごチップス 紫いもチップス	たら たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん あまぎがどうがらし ピーマン	なし たきおび キャベツ	ごはん こむぎこ マカロニ パンこ じゃがいも むらさきいもチップス	あぶら バター	685	25.5	320	2.1
19	木	<p>★とっとりふるさと探検献立★ 今月のとっとりふるさと探検の食材は、国府町のたまねぎ「万葉の玉姫」です。 厚みがあり甘味が強いのが特徴です。今日はらっきょうとたまねぎを使った おなじみのピリ辛そぼろです。</p>	ごはん		万葉の玉姫と らっきょうの ピリ辛そぼろ	あおやばたけ 青谷畑のようこそ汁 とっとりっこサラダ	パインバー	ぶたにく ぎゅうにく とうふちくわ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん アスパラガス トマト	たまねぎ らっきょう にんにく しょうが きゅうり	ごはん さとう じゃがいも ながいも パインバー	ごまあぶら	688	28.6	313	3.4
20	金	<p>★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壯食品です。ビタミンAが豊富 で、夏バテ防止にはぴったりです。</p>	ひつまぶし		ささみのレモソース和え	もずく汁 くろぼっこのシャキシャキ炒め		うなぎ たまご とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう のり もずく	にんじん ねぎ あまぎがどうがらし ピーマン	レモン たきおび しょうが	ごはん でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	713	25.8	315	1.6
8/24	金	<p>★にわとりについて にわとりには種類があり、卵を産むために改良された「レイヤー」と、 肉にするために改良された「ブロイラー」に分けられます。このほかに 日本に昔からいた地鶏が各地で飼われています。</p>	もぎ 麦ごはん		ささみの コーンフレーク焼き	なつやさい 夏野菜カレー ひじきサラダ	ミニトマト	ぶたにく とりにく 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 ミニトマト	たまねぎ キャベツ なす なし らっきょう えだまめ きゅうり スイートコーン	ごはん パンこ コーンフレーク じゃがいも	マヨネーズ あぶら	642	23.7	291	1.8
27	月	<p>★かぼちゃについて 近年かぼちゃが年中出回るようになったのは、日本の端境期にニューシー ランドやトンガからの輸入が増えたことが大きな要因です。しかし海外の かぼちゃも日本の種子が使われ、日本向けに栽培されているようです。</p>	ごはん		かれないの から揚げあんかけ	かぼちゃのみそ汁 きゅうりといかの酢の物	あじっ 味付けのり	かれない とうふ みそ いか	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん さやいんげん	たきおび だいこん きゅうり	ごはん でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	721	28.5	352	2.5
28	火	<p>★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。 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。</p> 	ごはん		わかどり肉の照り焼き	なめこのすまし汁 高野豆腐の五目煮		とりにく とうふ みそ さつまあげ こうやdふふ	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	しょうが なめこ たけのこ	ごはん さとう こんにやく		688	33.0	326	2.4
29	水	<p>★モロヘイヤについて アラビア語で「王様の野菜」という意味があります。古代エジプト の王様の重い病気が、モロヘイヤを食べたら治ったことから、この 名前がつけました。</p>	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		らっきょうコロッケ	ひ 冷やし中華 ゴーヤチャンプルー	マーマレード	ローズハム たまご ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にがうり	らっきょう キャベツ きゅうり ちやし	コッペパン じゃがいも パンこ マーマレード ちゅうかめん	あぶら ごまあぶら	720	22.6	310	2.2
30	木	<p>★モロヘイヤについて アラビア語で「王様の野菜」という意味があります。古代エジプト の王様の重い病気が、モロヘイヤを食べたら治ったことから、この 名前がつけました。</p>	ごはん		千草焼き	モロヘイヤのみそ汁 わかめとツナのサラダ		たまご とうふ みそ まぐろ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ モロヘイヤ	えのきたけ たきおび エリンギ レモン キャベツ きゅうり	ごはん さとう	あぶら	747	24.7	304	4.7
31	金	<p>★とうがんについて 冬の瓜と書きますが、6月頃から9月頃までが旬の夏野菜です。貯蔵性が 高いので、寒くなってからでも流通されています。ただ、冬瓜の良さは薄 味でさっぱりして食感があるので、夏に味わいたい食べものです。</p>	ごはん		ビビンバの具	とうがんスープ フルーツカクテルゼリー		ぶたにく ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう	豚うれんどう にら にんじん	にんにく しょうが ちやし とうがん パイン はくさいキムチ なし たきおび みかん	ごはん さとう はちみつ	ごまあぶら ごま	668	23.5	396	3.3
														773	27.0	430	3.8

★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、変更になる場合があります。