

7・8月 予定献立表



こんげつ 今月のめあて

なつげんきす 夏を元気に過ごそう



とっとりしりつかわはらがっこうきゅうしよく 鳥取市立河原学校給食センター

日	曜日	 こんだて しょくひん 献立や食品のメッセージ 	こん だて 名				た べ 物 の は た ら き						エネルギー たんぱく質 カルシウム 塩 分				
			しゅ しよく 主 食	ぎゆうにゆう 牛 乳	しゅ さい 主 菜	ふく さい 副 菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		キロ カロリー	たんぱく グラム	カルシウ ミグラム	塩 分 グラム
								魚・肉・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 果物	こく類・いも類 さとう・菓子	油 類				
7 / 2	月	<p>☆ささみについて ささみは、体を作る働きのあるたんぱく質が、鶏肉の中で一番多く含まれている部分です。形が笹の葉っぱに似ていることから、この名前がつけました。今日は、鳥取県産のささみにコーンフレークの衣をつけてオープンで焼きました。</p>	だいせんこむぎ 大山小麦 黒糖パン		ささみの フレーク焼き	だいすとりーせーじのトマト コーンサラダ	ささみ ウインナー だいす	ぎゆうにゆう バセリ トマト にんじん	たまねぎ きゅうり しめじ キャベツ にんにく スイートコーン	コッペパン こくとう ノンエッグマヨネーズ あぶら パンこ コーンフレーク	(小) 664 (中) 796	(小) 32.4 (中) 38.4	(小) 335 (中) 362	(小) 3.1 (中) 3.8			
3	火	<p>☆とうがんにについて 冬瓜は、漢字で「冬の瓜」と書きますが、夏が旬の野菜です。涼しいところに置いておくと冬まで持つことからそう呼ばれるようになりました。今日は、すまし汁の中に入っています。</p>	ご飯		あごの 南蛮漬け	とうがんのすまし汁 なすとアスパラガスのみそ炒め	とびうお みぞ とうふ かまぼこ ぶたにく	ぎゆうにゆう あかピーマン ねぎ にら ピーマン アスパラガス	たまねぎ とうがん なす えのきたけ	あぶら でんぶん さとう	611 720	25.2 31.9	298 317	2.5 2.8			
4	水	<p>☆ズッキーニについて ズッキーニは、見た目はきゅうりと似ていますが、かぼちゃの仲間の野菜です。今が旬で、緑色や黄色の皮のものがああります。今日は、スープの中に鳥取県産のズッキーニを入れました。</p>	ご飯		ハンバーグの デミグラスソースかけ	ズッキーニのスープ じゃがいもの塩こうじ炒め	ぶたにく とりにく ベーコン ロースハム	ぎゆうにゆう にんじん バセリ	たまねぎ えだまめ ズッキーニ スイートコーン	あぶら さとう じゃがいも しおこうじ	661 768	23.3 26.8	294 313	2.6 3.1			
5	木	<p>☆豚肉について 豚肉には、疲れをとる働きのあるビタミンB1が豊富に含まれています。今日は、鳥取県産の豚肉と気高町産のしょうがを使った豚肉のしょうが焼きです。しっかり食べて暑い夏を元気に過ごしましょう。</p>	ご飯		豚肉の しょうが焼き	あつあ 厚揚げのみそ汁 たこときゅうり酢のもの	ぶたにく みぞ たこ あつあげ	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ きゅうり	ごめ さとう じゃがいも (千代南中)たなばたゼリー	610 705	26.0 30.4	306 323	2.2 2.9		
6	金	<p>★【七夕献立】★ 7月7日は七夕で、今日は七夕の星をイメージした七夕献立です。七夕そめん汁の中には、天の川に見立てたそめん、星の形のやきふ、給食センターで型抜きをした星型のにんじんが入っています。</p>	ゆかりご飯		はたはたの から揚げ	たなばた 七夕そめん汁 ほうれんそうのごま和え	はたはた ちくわ たなばた 七夕ゼリー	ぎゆうにゆう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ もやし こむぎこ そめん たなばたゼリー	あぶら ごま	637 761	21.8 27.1	289 306	2.9 3.4		
9	月	<p>☆とうもろこしについて とうもろこしは、夏が旬の野菜です。お腹の調子を整える食物繊維やエネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。今日は甘みのあるスイートコーンをポターージュの中にとっぴり入れました。</p>	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		わかどつく 若鶏肉の バーベキューソース かけ	コーン豆乳ポターージュ 夏だいこんのサラダ	とりにく ベーコン いとかまぼこ とうにゆう	ぎゆうにゆう	バセリ にんじん トマト	にんにく だいこん たまねぎ きゅうり スイートコーン クリームコーン なしピューレ	コッペパン さとう じゃがいも ごめこ	637 756	26.7 31.2	300 316	3.2 3.8		
10	火	<p>☆酒ノ津わかめについて 鳥取市の学校給食では、気高町酒ノ津の天然のわかめを使っています。わかめには、骨を強くする働きのあるカルシウムや、お腹の調子を良くする食物繊維が多く含まれています。</p>	ご飯		さわらの 甘酢がらめ	けの 酒ノ津わかめのみそ汁 はりはり和え	さわら みぞ あぶらあげ	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ しょうが もやし だいこん なしピューレ	あぶら でんぶん こむぎこ	656 755	26.3 30.1	317 337	2.5 2.9		
11	水	<p>☆じゃがいもについて じゃがいもは、エネルギーのもととなる炭水化物や、かぜを予防するビタミンCが豊富な食べ物です。給食では、主にメークインという品種を使っています。今日は、河原町産のじゃがいもを揚げてきんぴらにしました。</p>	ご飯		さばのみそ煮	とうふちくわ 豆腐竹輪のすまし汁 じゃがいもきんぴら	さば みそ とうふちくわ	ぎゆうにゆう	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ えのきたけ	ごめ じゃがいも さとう	あぶら	681 761	22.3 24.4	264 273	2.7 2.9	
12	木	<p>☆キムチについて キムチは、韓国の漬物です。キムチに入っているとうがらしには、食欲をアップさせたり、食べ物の消化を良くする働きがあります。給食では、あまり辛いキムチを使っています。今日はキムチを使ったキムチチャーハンです。</p>	キムチ チャーハン		や 焼きぎょうざ	チンゲンサイのスープ フルーツミックス	ぶたにく かまぼこ	ぎゆうにゆう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	にんにく たまねぎ たけのこ みかん しめじ パイン はくさいキムチ もも	ごめ ぎょうざのかわ カクテルゼリー	ごま ごまあぶら	615 671	22.8 25.2	322 339	2.6 3.1	

☆太字の材料は河原町・用瀬町・佐治町の産物です。収穫状況により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

とっとりしりつかわはらがっこうきゅうしよく 〇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。

7・8月 予定献立表



こんげつ 今月のめあて

なつげんきす 夏を元気に過ごそう



日	曜日	献立や食品のメッセージ	献立名					食べ物のほたらき					エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	カルシウム ミリグラム	塩分 グラム	
			主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品					
								魚・肉・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 果物	こく類・いも類 さとう・菓子					油類
13	金	☆いかについて 鳥取県は、するめいかや赤いかなどが多く水揚げされるため、給食でもひんぱんに登場します。いかは、疲労回復に効果があるタウリンという栄養が豊富に含まれています。	ごはん		いかリングフライの 製ソースかけ	かきたま汁 ひじきの炒り煮		いか たまご とうふ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	なしピューレ えだまめ たまねぎ	ごめ さとう こんにやく でんぷん	あぶら	(小) 625 (中) 728	(小) 24.2 (中) 28.2	(小) 349 (中) 374	(小) 3.0 (中) 3.4
17	火	☆なすについて なすは、体の体温を下げてくれる働きがあるので暑い夏にピッタリの野菜です。今日は、河原町で作られたなすを苦手な人でも食べやすいようにアレンジしました。	コーンとベーコンの ピラフ		なすとひき肉の カップ焼き	ココロ野菜スープ ツナのさっぱり和え		ベーコン ぶたにく ツナ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ みすな トマト	たまねぎ なす にんにく キャベツ スイートコーン	ごめ じゃがいも パンこ		589 697	21.0 24.3	283 299	3.1 3.4
18	水	★【かみかみ献立】★ 毎月8(歯)のつく日にはよくかんで食べる献立を取り入れています。よくかんで食べると、肥満や歯の病気を予防したり、頭の働きが活発になったりと良いことがたくさんあります。	ごはん		さかいみなと 境港サーモンの 西京焼き	もずくのすまし汁 いりどり	ぶどうパー	サーモン しろみそ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが れんこん ごぼう えだまめ	ごめ さとう こんにやく ぶどうパー	あぶら	596 663	26.2 27.7	294 306	1.9 2.1
19	木	★【とっとりふるさと探検日】★ 毎月19日の食育の日にあわせて、市内の小中学校で各地域の食材を使用した献立を提供します。今日は国府町で給食用に計画栽培されているたまねぎの「万葉の玉姫」です。地元の恵みを味わっていただきましょう。	 ごはん		ささみの レモンソース がらめ	まんよう たまひめ 万葉の玉姫のみそ汁 ほうれんそうのおかか煮		ささみ あぶらあげ いとかまほこ かつお	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	しょうが たまねぎ えのきたけ キャベツ	ごめ じゃがいも でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	636 736	28.1 32.4	307 323	2.6 3.8
20	金	☆夏野菜カレーについて 夏野菜は、体の余分な熱をとり、暑い夏を元気に乗り切ることができる栄養が豊富に含まれています。今日の夏野菜カレーの中には、河原町産のかぼちゃ、じゃがいも、なす、にんじん、ピーマンなどが入っています。	むぎごはん		あごのフライ	なつやまい 夏野菜カレー かい 海そうサラダ		とびうお ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	かぼちゃ トマト にんじん ピーマン	なす きゅうり たまねぎ にんにく なしピューレ だいこん	ごめ むぎ じゃがいも	あぶら	738 864	34.1 47.0	375 409	3.2 3.8



～夏季休業～



8 / 27	月	☆給食開始について 夏休みが終わり、今日から給食もスタートします。まだまだ暑い日が続きますが、夏バテなどしていませんか？ 給食をしっかりと食べて元気に過ごしましょう。	だいせんこむぎ 大山小麦 黒糖パン		かぼちゃフライ	ひ 冷やし中華 河原アスパラガスのスタミナ炒め	みかんパー	ロースハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん アスパラガス	きゅうり にんにく もやし たまねぎ なしピューレ	コッペパン こくとう めん みかんパー	あぶら	(小) 684 (中) 851	(小) 24.9 (中) 29.9	(小) 317 (中) 342	(小) 3.1 (中) 3.7
28	火	★【かみかみ献立】★ 毎月8(歯)のつく日にはよくかんで食べる献立を取り入れています。強い歯を作るためにはカルシウムをしっかりとることが大切です。今日は、かみかみじゃこサラダの中にカルシウムが豊富ならちりめんじゃこ、こまつな、切干大根が入っています。	発芽玄米入り ごはん		焼きフランクの トマトソースかけ	ポークカレー かみかみじゃこサラダ		フランクフルト ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	トマト こまつな にんじん	えだまめ にんにく たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん なしピューレ	ごめ じゃがいも はつがげんまい さとう	あぶら ごまあぶら	766 899	34.3 47.4	332 358	2.7 3.4
29	水	☆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は、夏だいこんと呼ばれています。夏だいこんは、冬の太根と比べて辛味が強いのが特徴です。だいこんには、消化を良くしたり、胃腸の調子を整える働きがあります。	ゆかりごはん		とうふ 豆腐ハンバーグの おろしソースかけ	もずく汁 キャベツのみそ炒め		とりにく とうふ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ にら	だいこん たまねぎ えのきたけ キャベツ	ごめ さとう	あぶら	613 686	22.2 24.1	497 512	3.5 3.9
30	木	☆ごぼうについて 中国から薬として日本に伝わり、その後野菜として食べられるようになりました。食物繊維がとても豊富で、お腹のそうじをしてくれる働きがあります。かみごたえがあるのでしっかりと食べてみましょう。	ごはん		あじのかば焼き	さけ 酒ノ津わかめのみそ汁 ごぼうサラダ		あじ あぶらあげ みそ いとかまほこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり しょうが ごぼう スイートコーン	ごめ じゃがいも さとう でんぷん こむぎこ	あぶら ごまドレッシング	687 765	24.7 26.3	299 313	2.3 2.7
31	金	☆チンジャオロースーについて チンジャオロースーは、中華料理の一つで、「チンジャオ」はピーマン、「ロー」は肉、「スー」は糸のようなという意味です。今日は河原町産の旬のピーマンを使ってチンジャオロースーを作りました。	ごはん		チンジャオロースー	にらのピリ辛スープ フルーツミックス		ぶたにく ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン にら	しょうが もも たけのこ みかん パイン	ごめ さとう でんぷん ナタデココ	あぶら ごまあぶら	613 707	25.2 28.6	288 302	2.1 2.6

☆太字の材料は河原町・用瀬町・佐治町の産物です。収穫状況により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

○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。