



7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



鳥取市立湖東校学校給食センター



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のえる(緑)		おも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						kcal
2	月	ご飯	牛乳	ポークしょうまい	チンゲンサイのスープ きゅうりとはるさめのサラダ	デザート ほか	ぶたにく ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが	ごはん さとう	あぶら	ごま	606	20.6	13.3	2.3	●きゅうりについて…きゅうりは、水分を多く含むみずみずしい野菜です。水分だけでなくビタミンCやカリウムも含まれています。汗をかくと体の中の水分、ビタミン、無機質などが失われてしまいますが、きゅうりを食べると水分やビタミン、無機質が補給できるため、熱中症対策に役立ちます。
3	火	ご飯	牛乳	いわしのさっぱり梅煮	なすと厚揚げのみそ汁 とうもろこしと豚肉の塩こうじ炒め	デザート ほか	いわし あつあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にら	たまねぎ なす もやし	ごはん しおこうじ さとう	あぶら	ごま	658	24.8	19.5	2.7	●梅について…梅は食欲増進や疲労回復に効果があり、食中毒防止にも役立ちます。また、魚の臭み消しにもなります。今日は、いわしを梅でさっぱりと煮ました。
4	水	大山小麦 パン	牛乳	かぼちゃコロッケ	マカロニのスープ いかとらっきょうのサラダ	デザート ほか	ぶたにく いか とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ らっきょう きゅうり	ごはん マカロニ さとう	あぶら	ごま	573	18.5	17.9	3.0	●今日のサラダについて…今年収穫された鳥取市自慢の砂丘らっきょうと、夏のとつとりといえば漁火、漁火といえば…いか！ということで旬の野菜と組み合わせ、郷土をイメージしたサラダを考えました。
5	木	ご飯	牛乳	さばの甘みそかけ	くろぼっこのそぼろ煮 キャベツのごま和え	デザート ほか	ぎゅうにく さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも ごま	あぶら	ごま	681	26.9	16.1	2.5	●くろぼっこについて…くろぼっことは、鳥取市気高町の逢坂地区で学校給食用に計画栽培されているじゃがいもです。黒ぼくの畑で育ったくろぼっちは、ほくほくとした食感と甘味があるのが特徴です。今日は、くろぼっこをたっぷり使ったそぼろ煮にしました。生産者の方に感謝しながらいただきます。
6	金	七夕献立 ご飯	牛乳	ささみフライの ハニーマスタードソース かけ	七夕汁 ピーマンのしょうが炒め	デザート 七夕ゼリー	とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン オクラ	たまねぎ ほししいたけ しょうが たけのこ	ごはん さとう そうめん はちみつ	あぶら	ごま	598	15.0	13.1	2.4	★七夕献立★…七夕は中国の伝説で彦星と織姫が、天の川を渡って年に一度会える日です。昔は、竹の下に、すいか、なす、とうもろこし、きゅうり、ほうずきなどを供えたり、小豆ご飯やしょうけいのご飯を炊いてごちそうし、家族が夜空の星を見ながら食事をし、昔話などを聞いて楽しんでいたそうです。今晩は、晴れますように…☆
9	月	ご飯	牛乳	かれいのから揚げ	ながいものみそ汁 ひじきの炒り煮	デザート ほか	かれい みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ えのきたけ えだまめ	ごはん こむぎこ でんぷん ながいも	あぶら	ごま	609	23.9	15.2	2.4	●かれいについて…鳥取港で水揚げされたかれいを、頭から尾まで食べられるようにしっかりと油で揚げました。箸を正しく持てると、骨を上手く取り除けたり、美しく食べることができます。箸の持ち方も意識してみましよう。
10	火	ご飯	牛乳	豚肉と甘長とうがらし のみそ炒め	雨滝ゆばのすまし汁 もやしのツナ和え	デザート ほか	ぶたにく ゆば とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あまながとうがらし ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	ごはん さとう	あぶら	ごま	573	24.0	12.4	2.0	●雨滝ゆばについて…鳥取市の避暑地といえば…雨滝。日本の滝100選に選ばれています。化石が見つかることから、昔は海だったことがわかります。今日は、とうふ工房雨滝で作られたゆばをすまし汁に入れてあります。もうすぐ、夏休みです。ぜひ、家族で出かけてください。
11	水	大山小麦 コッペパン	牛乳	玄米入り平つくね	酒ノ津わかめうどん アスパラガスのアーモンド炒め	デザート ほか	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん とうがらし ねぎ	たまねぎ キャベツ エリンギ	ごはん コッペパン げんまい うどん	あぶら	ごま	595	23.5	21.2	3.5	●グリーンアスパラガスについて…グリーンアスパラガスに含まれるアスパラギン酸は、夏バテを防止をする働きがあります。夏の暑い時期でも、一日に2回から3回収穫するほど勢いがあります。このパワーをもらって、午後でも元気に過ごしましょう。

※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。



7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



鳥取市立湖東校学校給食センター



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	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	kcal	g	g	g	
12	木	ご飯	牛乳	マーボーなす	とうがんといか団子のスープ フルーツミックス		ぶたにく いかだんご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たまねぎ しょうが なす チンゲンサイ とうがらし とうがん りんご でんぶん スイートコーン ナタデココ みかん	ごはん さとう	あぶら	小学校 588	小学校 20.6	小学校 12.2	小学校 2.3	●マーボーなすについて…なすは今が旬です。なすの苦手な人でもおいしく食べられるように味の濃いマーボーなすにしています。味付けに使っているトウバンジャンやしょうがには食欲増進の効果があり、食欲の落ちる今の時期にぴったりのメニューです。	
13	金	ご飯	牛乳	土用の丑の日献立 あごのねぎだれかけ	かぼちゃのみそ汁 きゅうりとささみの甘酢和え		あご とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ きぬさや きゅうり かぼちゃ キャベツ ねぎ	ごはん さとう でんぶん こむぎこ	あぶら	小学校 607	小学校 22.9	小学校 14.1	小学校 2.1	★土用の丑の日献立★…土用の丑の日に「う」の付く物を食べる風習があります。暑さが厳しいこの時期に、夏バテ予防に効く「うなぎ」や、暑くても食べやすい「梅干し」や「うどん」、きゅうりなどの「うり」を食べて、暑さを乗り切ろうとしたと言われています。今日は、鳥取市内で作られたきゅうりをたくさん使って甘酢和えをつくりました。	
17	火	玄米ご飯	牛乳	照り焼きチキン	夏野菜カレー だいこんサラダ		とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリーンアスパラガス にんにく だいこん なし なす スイートコーン きゅうり	ごはん じゃがいも さとう げんまい	あぶら ドレッシング	小学校 700	小学校 22.7	小学校 19.7	小学校 2.5	●夏野菜について…今日のカレーには、夏野菜を何種類使っているでしょうか。友達や先生と話し合って食べてください。夏野菜は、強い夏の白差しから、体を守る働きや、体のほてりをとる働きもあります。疲れやすい夏を元気に過ごすために、意識して食事に取り入れましょう。	
18	水	大山小麦 コッペパン	牛乳	かみかみ献立 あらびきウインナー	ズッキーニとトマトのきらきらスープ まきわかめのかみかみソテー	浜坂小以外 ミルクパー	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう きわかめ	にんじん たまねぎ トマト ズッキーニ キャベツ	コッペパン こめこマカロニ さとう ミルクパー	あぶら	小学校 710	小学校 21.7	小学校 23.3	小学校 2.6	★かみかみ献立★…毎月「8」のつく日は、かみかみ献立です。今日のかみかみ食材は『まきわかめ』で、コリコリとした食感が特徴です。よくかんで味わって食べてください。	
19	木	ご飯	牛乳	とっとりふるさと探検献立 竹輪の磯辺揚げ	オクラとなすのすまし汁 万葉の玉姫のさらさら和え		ちくわ とうふ たこ かつおぶし	ぎゅうにゅう あおり	にんじん たまねぎ オクラ きゅうり なす ほししいたけ	ごはん こむぎこ さとう	あぶら ナリーブあぶら	小学校 671	小学校 25.1	小学校 18.3	小学校 2.5	★とっとりふるさと探検献立★…今月の食材は、国府町国分寺で学校給食用に計画栽培されている『万葉の玉姫』です。万葉は国府を、玉姫はお姫様のように大事に育てたたまねぎという意味を込めて生産者さんが付けられた名前です。たまねぎには、血液をさらさらにして疲れをとる働きがあります。	
20	金	ご飯	牛乳	はまちのみりん焼き	まいたけのみそ汁 豚肉とにらのスタミナ炒め		はまち ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にら もやし ねぎ まいたけ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	小学校 649	小学校 29.2	小学校 17.6	小学校 1.7	●まいたけについて…まいたけの主産地は新潟、群馬、秋田などです。昔は幻のきのこのこといわれ、今から約50年前に人工栽培に成功し、家庭の食卓にのぼるようになりました。今日のまいたけは国府町のきのこ農園で、人工栽培されたものです。	
23	月	ご飯	牛乳	手作り肉巻き	いわしのつみれ汁 きゅうりの梅和え		いわしだんご	ぎゅうにゅう	にんじん さいいんげん	だいこん しょうが きゅうり うめ キャベツ	ごはん さとう	あぶら	小学校 563	小学校 22.7	小学校 11.5	小学校 1.8	●豚肉について…豚肉にはビタミンB1が多く含まれています。ご飯やパンに含まれる糖質からエネルギーを作り出すのを助ける働きがあり、疲労回復やスタミナアップに役立ちます。今日は、さいいんげんとにんじんを豚肉で一個一個ていねい巻いた手作り肉巻きです。味わって食べてください。
							みそ								小学校 630	小学校 24.7	
24	火	ご飯	牛乳	さけのノンエッグ みそマヨ焼き	八上姫豆乳みそ汁 アスパラガスの 甘辛炒め	浜坂小 ミルクパー	さけ あぶらあげ とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ かぼちゃ もやし キャベツ グリーンアスパラガス	ごはん さとう ミルクパー	あぶら ノンエッグマヨネーズ	小学校 657	小学校 27.6	小学校 19.3	小学校 2.4	●豆乳について…今日のみそ汁に使用している豆乳は、八上姫の里、河原町で作られたものです。豆乳には、記憶力をアップする働きのあるレシチンや神経の興奮を鎮めるカルシウムが多く含まれます。八上姫豆乳みそ汁を食べて午後からも元気に過ごしましょう。	

※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。