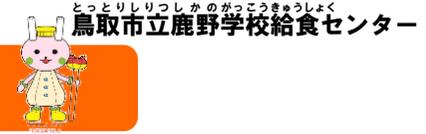


平成30年 7、8月 学校給食予定献立表 その1



【今月の鳥取市学校給食目標】

なつ げんき す
夏を元気に過ごそう!



日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー キロカロリー Kcal	たんぱく質 グラム g	カルシウム ミリグラム mg	塩分 グラム g
								1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂				
7 / 2	月	7月の給食目標は、「夏を元気に過ごそう」です。蒸し暑くなると、のどごしのよい麺類や冷たいものにかたよりがちです。バランスの良い食事をしっかり食べて元気に過ごしましょう。	大山小麦 パンパン		なすとひき肉の チーズ焼き	ながいものカレースープ ごぼうとひじきのサラダ		ぎゅうにく ぶたにく ベーコン ささみ	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	トマト にんじん チンゲンサイ	パイン ひす たまねぎ ごぼう きゅうり	コッペパン さとう ながいも マカロニ	あぶら ドレッシング	小学校 713 中学校 849	25.8 29.6	406 442	3.0 3.6
3	火	今日は旬の鹿野町産のじゃがいもと、鳥取県産の鶏肉を使ってミックス揚げを作りました。味付けには、鹿野のしょうがを使って香り良く仕上げました。	ゆかりご飯		じゃがいもと鶏肉の ミックス揚げ	とうがのみそ汁 たまねぎとピーマンの こんぶ炒め		とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	しそ にんじん ねぎ ピーマン	しょうが とうが しいたけ たまねぎ	こめ でんぶん じゃがいも さとう	あぶら ごま	659 784	22.4 25.9	315 336	3.1 3.6
4	水	梅にはクエン酸がたくさん含まれていて、独特の酸っぱさがあります。このクエン酸は、消化液を多く出すよう働きかけるので、食欲アップに効果があり、夏におすすめの食材です。	ご飯		たいの 塩こうじ焼き	肉じゃが きゅうりの梅和え		たい ぎゅうにく ぶたにく さつまあげ シーチキン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ うめ	こめ しおこうじ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	617 734	28.8 34.2	289 302	2.5 3.0
5	木	たまねぎには、血液をさらさらにする働きがあります。今日の副菜は、たまねぎと彩のきれいな紫たまねぎを使った、さらさらサラダです。旬の野菜をたくさん食べましょう。	ご飯		テンジャオロース	じゃがいものスープ さらさらサラダ		ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン あかピーマン にんじん にら アスパラガス	たけのこ しょうが もやし きくらげ たまねぎ むらさきたまねぎ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ドレッシング	586 691	22.9 26.5	278 292	2.6 3.1
6	金	★七夕献立★…7月7日は七夕です。今日は星がいつばいの天の川のイメージした七夕汁を作りました。デザートは3色の七夕ゼリーです。	ご飯		あごのかば焼き	七タ汁 甘長とうがらしのみそ炒め	七夕ゼリー 	あご ぶたにく ちくわ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ あまながとうが らし	しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ	こめ でんぶん さとう そうめん ゼリー	あぶら	674 762	25.7 28.0	266 270	2.5 3.0
9	月	ズッキーニは、見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。体の中の水分の量を調節して、体のむくみをとる働きのあるカリウムが豊富な野菜です。	大山小麦 コッペパン		照り焼きチキン	コーンポタージュ ズッキーニの炒め物		とりにく ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ	しょうが たまねぎ ズッキーニ	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら	675 803	25.4 29.6	299 319	3.3 3.9
10	火	今日は、鳥取県中部の東郷湖のしじみを使ったみそ汁があります。しじみのうま味がしっかり感じられるように作りました。味わって食べてください。	ご飯		あじの青じそフライ	東郷湖産しじみ汁 きゅうりの酢和え	ミニトマト 	あじ たまご しじみ みそ	ぎゅうにゅう のり	あおじそ ねぎ にんじん ミニトマト	たまねぎ えのきたけ きゅうり キャベツ	こめ こむぎこ パンこ さとう	あぶら	610 697	26.3 28.5	333 352	2.2 2.5
11	水	ピピンバは、ご飯に肉や卵などを入れて食べる、混ぜご飯のことです。今日は、鳥取県産の牛肉やたけのこ、鹿野町産のにんじん、こまつな、しょうが、にんにくなどを使いました。	ピピンバ		ピピンバの具	もずくのスープ 温ナムル		ぎゅうにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく	とうがらし こまつな にんじん モロヘイヤ	たけのこ げんまい しょうがもやし にんにく えのきたけ キャベツ きゅうり	こめ むぎさとう	こまあぶら ごま	590 694	25.1 29.1	386 423	2.7 3.2
12	木	かぼちゃは栄養の宝庫で、カロテンやビタミン、無機質、食物繊維などが豊富です。カロテンは、美よりも皮の部分に多く含まれているので、皮も一緒に食べるのがおすすめです。	ご飯		豚肉の梅焼き	かぼちゃのみそ汁 ツナの和風サラダ		ぶたにく みそ シーチキン	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ にんじん ねぎ アスパラガス	うめ たまねぎ キャベツ レモン	こめ さとう	あぶら	604 716	25.4 29.7	284 298	2.4 3.3
13	金	今日は、鳥取港で水揚げされたたらを使って「酢だら」を作りました。砂丘地を生かして栽培されている、らっきょうやながいも使っています。鳥取の味が詰まった献立です。	ご飯		酢だらの砂丘めぐり	トマトのスープ 杏仁フルーツ		たら たまご	ぎゅうにゅう	にんじん あまながとうが らし トマト パセリ	しょうが たまねぎ らっきょう ながいも みかん もも パイン	こめ でんぶん こむぎこ ながいも さとう あんぱん	あぶら こまあぶら	632 756	22.4 26.0	277 293	2.1 2.4

太字は、鹿野町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。☆鳥取市のホームページで献立表・給食だより・今日の給食・給食レシピがご覧いただけます。

夏を元気に過ごそう!



日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもとに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)			おもとに体の調子を整える(緑)			おもとに熱や力のもとになる(黄)			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g	
								1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	5群 主に脱水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂								
17	火	今日のデザートは、大玉で甘い鳥取すいかです。全国第4位の生産量で、全国各地に出荷されています。ミネラルが豊富なので、夏の水分補給やデザートにぴったりです。	ごはん		マーボーなす	オクラのスープ しらたきのツルツル炒め	すいか	ぎゅうにく ぶたにく みぞ かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう	ピーマン ねぎ とうがらし オクラ にとら にんじん	なす もやし ほししいたけ にんにく すいか とうがん コーン たまねぎ	ごめ でんぶん さとう しらたき	あぶら ごまあぶら	小学校 668	21.0	305	3.0	中学校 792	24.5	321	3.5
18	水	★かみかみ献立★…毎月8のつく日はかみかみ献立です。今日は鹿野町の切干大根を使いました。よかむと、その刺激が脳に伝わり、脳の働きが活発になるといわれています。	ごはん		さばの香味焼き	キムチ豚汁 切干大根の炒め煮		さば ぶたにく とうふ みぞ	ぎゅうにゅう	とうがらし にんじん ねぎ	しょうがにんにく たまねぎ えだまめ なし はくさい さしほしだいこん	ごめ さとう こんにやく	ごま ごまあぶら	625	28.4	340	2.7	739	33.0	361	3.2
19	木	★とっとりふるさと探険献立★…毎月19日食育の日は、鳥取市の産物を鳥取市内の全小中学校に一齐に提供しています。7月は国府町のたまねぎ「万葉の玉姫」です。	麦ごはん		いかフライ	万葉の玉姫たっぶりカレー モロヘイヤのごま和え		いか ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう スキムミルク	アスパラガス トマト モロヘイヤ にんじん	たまねぎ なす にんにく しょうが なし もやし	ごめ むぎ さとう こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら カレールー ごま	713	23.9	327	2.8	859	28.2	346	3.3
20	金	★土用の丑の日献立★…うなぎは、たんぱく質やビタミン、ミネラルが多いスタミナ食材で、昔から土用の丑の日にうなぎを食べる風習があります。今日はひつまぶしにしました。	ひつまぶし		ささみの レモンソースかけ	わかめのすまし汁 たこの酢の物		うなぎ たまご ささみ わかめ とうふ、たこ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	レモン たまねぎ えのきたけ きゅうり	ごめ でんぶん さとう はるさめ	あぶら ごま	661	30.6	323	2.4	796	36.4	347	3.1
8 / 27	月	夏休みが終わり、今日から給食がスタートです。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？今日の給食も美味しく食べて、元気に過ごしましょう。	大山小麦 コッペパン		ぎょうざの 薬味ソースかけ	ジャージャー麺 にとキャベツの中華和え	ミルクバー	ぶたにく みぞ ロースハム たまご	ぎゅうにゅう	ねぎ とうがらし にとら	しょうがにんにく たけのこ ほししいたけ きゅうり もやし キャベツ たまねぎ	コッペパン こむぎさとう ちゅうかめん でんぶん ミルクバー	あぶら ごまあぶら	687	20.5	382	3.3	782	23.2	402	3.9
28	火	★かみかみ献立★…暑い日は、のどごしの良いものが食べたいくなりますが、あえてかみかみのあるものをしっかり噛むことで、食欲アップにつながります。	ごはん		かれのいから揚げ	いか団子のみそ汁 たまねぎのピリ辛炒め		かれい いか たら みぞ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん とうがらし ねぎ にとら	たまねぎ えのきたけ キャベツ はくさい	ごめ でんぶん こむぎこ	あぶら	600	28.6	341	2.4	719	33.8	367	2.9
29	水	香味野菜とは、料理に香りを添えて、味をひきたてるために用いられる野菜のことです。今日は、しょうがの仲間であるみょうがを使って、さっぱりとした酢の物にしました。	麦ごはん		照り焼き肉団子	スタミナカレー みょうがの酢の物		ぎゅうにく ぶたにく とり シーチキン	ぎゅうにゅう スキムミルク	トマト かぼちゃ	たまねぎ なす みょうが にんにく しょうが きゅうり	ごめ むぎ じゃがいも さとう	カレールー あぶら ごま	701	25.6	299	3.1	817	28.5	314	3.5
30	木	モロヘイヤはエジプトが原産の野菜です。昔、薬を飲んでも治らなかつた王様の病気が、モロヘイヤのスープを飲んで治ったというお話から、「王様の野菜」と呼ばれています。	カリカリ梅 ごはん		さばのごまだれかけ	モロヘイヤのかきたま汁 ゆばのさっぱり和え		さば たまご ゆば	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん モロヘイヤ	うめ たまねぎ しいたけ きゅうり えのきたけ	ごめ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	664	27.9	321	2.9	794	32.8	342	3.3
31	金	今日は、おろしソースハンバーグを作りました。ひとつひとつづくりしてオープンで焼き上げ、鳥取県産のだいこんを使ったおろしソースをかけてさっぱりと仕上げました。	ごはん		おろしソース ハンバーグ	もやしときのこのスープ アスパラガスのソテー		ぎゅうにく ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ だいこん もやし えだまめ えのきたけ きくらげ キャベツ	ごめ パンこ さとう じゃがいも	あぶら	649	27.7	290	1.9	773	32.1	305	2.4

夏休みに
作ってみよう給食レシピ



料理名 あごがギュー〜っとドライカレー

今回は、最近の給食で好評だった、「あごがギュー〜っとドライカレー」のレシピを紹介します。鳥取県産のあごと牛肉が「ギュー〜っと」つまんだ、料理名にも注目のドライカレーです。子どもたちが苦手な魚も、牛肉と一緒にしたり、カレーを効かせた味付けにすることでとても食べやすくなります。鳥取の自慢の食材をしっかり食べてもらえる一品です。

材料(4人分)

- | | | | |
|--------|------|---------|----------|
| あごのすり身 | 100g | カレー粉 | 小さじ4/5 |
| 牛肉 | 100g | ケチャップ | 大さじ2 |
| たまねぎ | 80g | ウスターソース | 小さじ1と2/3 |
| トマト | 40g | 濃口しょうゆ | 小さじ2/3 |
| レーズン | 8g | カレールー | 10g程度 |
| さやいんげん | 20g | コンソメ | 2g |
| しょうが | 2g | | |

作り方

- ①サラダ油を熱し、火が通るまで牛肉を炒めます。
- ②あごのすり身とみじん切りにしたしょうが、にんにくに、カレー粉を入れて炒めます。(辛さの程度は、カレー粉の量で調整してください)
- ③粗みじん切りにしたたまねぎを入れ、しんなりしたら、ざく切りにしたレーズンを入れます。
- ④1cm角にしたトマトを入れて、Aで調味します。
- ⑤1cm幅にカットしたさやいんげんを炒めて火が通ったら、ご飯と一緒に盛り付けます。