



# 8月の予定献立表



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものはたらき・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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
27	月	ご飯		はるま春巻き	ビーフンスープ マーボーなす		ふたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら ピーマン とうがらし	キャベツ しめじ なす たまねぎ しょうが もやし	ごはん さとう こむぎこ はるさめ でんぶん ビーフン	あぶら	小学校 726	小学校 20.1	小学校 24.4	小学校 2.5	●なすについて…鳥取市で学校給食用に計画栽培している千両なすは、「大黒なす美」という名前が付けられ、親しまれています。柔らかくてきれいな紫色の皮には、「ナスニン」という色素が含まれていて、がんや生活習慣病を防ぐ働きがあります。
28	火	ご飯		さばのみそ煮	いか団子のすまし汁 きりぼしだいこんすもの切干大根の酢の物		さば みそ いかだんご とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん しいたけ きゅうり きりぼしだいこん	ごはん さとう		586	23.1	13.9	2.2	★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、かみごたえのある鳥取県産のいかを使った「いか団子」や、切干大根を取り入れました。よくかむことは、歯やあごを強くし、集中力を高め、頭の働きをよくします。よくかむことを意識して食べましょう。	
29	水	大山小麦 コッペパン		てや 照り焼き ハンバーグ	トマト肉じゃが キャベツのアーモンド炒め		とりにく ふたにく だいず ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん トマト こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ スイートコーン	コッペパン じゃがいも さとう	アーモンド あぶら	621	25.3	20.3	3.2	●トマトについて…ヨーロッパでは、「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われるほど、健康によい野菜といわれています。トマトの赤色の素である「リコピン」やβ-カロテンには、生活習慣病を防いだり、細胞を元気に保ったりする働きがあります。
30	木	ご飯		はまちのフライ	もずくのみそ汁 ゴーヤチャンプルー		はまち みそ ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ にがうり	たまねぎ えのきたけ にがうり	ごはん パンこ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	676	24.4	20.2	2.1	●ゴーヤチャンプルーについて…ゴーヤは、苦みがあるため「にがうり」とも呼ばれる夏野菜です。ビタミンCを多く含み、暑さによるストレスや疲れをとる働きがあります。チャンプルーは、「混ぜこぜにした」という意味の沖縄料理です。ゴーヤを豚肉や豆腐などと一緒に炒めました。
31	金	ご飯		ポークしゅうまい	具だくさん根菜汁 にらのツナ和え		ふたにく とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	たまねぎ だいこん もやし	ごはん さとう でんぶん こむぎこ さといも こんにやく		619	22.0	15.4	1.8	●にらについて…にらの香りの成分である硫化アリルには、疲れをとり、免疫力を高める効果があります。一番おいしい旬の時期は春ですが、夏の暑さに強いこともあり、1年中出回っています。栄養価の高い緑黄色野菜で、夏バテ対策にぜひ食べてほしい食品です。

※本日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。

作ってみよう♪



### トマト肉じゃが



＜材料(4人分)＞

- |                     |      |           |              |
|---------------------|------|-----------|--------------|
| ぎゅうにく<br>牛肉(ももこま切れ) | 60g  | ・ケチャップ    | おお<br>大さじ2   |
| じゃがいも               | 260g | ・コンソメ(顆粒) | こ<br>小さじ1    |
| たまねぎ                | 200g | ・砂糖       | おお<br>大さじ1/2 |
| にんじん                | 40g  | ・うすくちしょうゆ | こ<br>小さじ2    |
| さやいんげん              | 35g  | ・こいくちしょうゆ | おお<br>大さじ1/2 |
| トマト                 | 35g  | ・酒        | こ<br>小さじ1    |
| にんにく                | 少々   |           |              |

＜作り方＞

- ① じゃがいもは1口大、たまねぎはくし切り、にんじんは乱切り、トマトは湯むきをして1cm角に切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② さやいんげんは、さつとゆでて3cmの長さに切る。
- ③ 鍋に、にんにく、牛肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、トマトの順に入れ、ひたひたの水を入れて煮込む。
- ④ じゃがいもに火が通ったらAを入れて更に煮込み、②を入れて仕上げる。

## 早寝・早起き・朝ごはん、元気に学校生活を送りましょう!

長い夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続きます。暑さの影響で体調を崩しやすくなっていますので、早寝・早起きはもちろんのこと、1日3食をきちんと食べて生活リズムを整えましょう。特に、栄養バランスのよい朝ごはんをとることは、体力、集中力、学習能力にも大きく影響します。家族みんなで毎日の生活習慣を見直し、朝から元気にスタートできるように早寝・早起き・朝ごはんを実践しましょう。

