

平成30年度

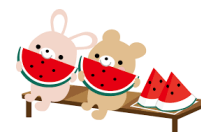


8月の予定献立表



鳥取市の今月の給食めあて：

夏を元気に過ごそう



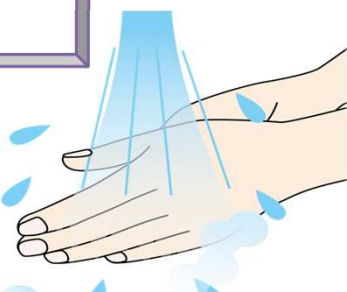
鳥取市立湖東学校給食センター

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					
27	月	ご飯		とっとり子ナゲット	にらのみそ汁 五目ひじき		とりく とうふ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にら にんじん	たまねぎ れんこん えだまめ	ごはん じゃがいも こんにやく さとう	あぶら パンこ こむぎこ	小学校 597	小学校 20.2	小学校 12.8	小学校 2.5	●とっとり子ナゲットについて…鳥取では昔から大豆を使ったメニューが考案され、豆腐竹輪、うの花の炒り煮、どんどろけ飯、呉汁など今に受け継がれています。今日は、鳥取県産の鶏肉と絹ごし豆腐を組み合わせてナゲットを作ったので、「とっとり子ナゲット」と名前をつけました。味はいかがでしょうか。
28	火	ご飯		あじのらっきょう南蛮	とうがんのすまし汁 三色和え		あじ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	らっきょう とうがん たまねぎ	ごはん こむぎこ でんぶ	あぶら ごまあぶら	588	23.5	14.6	1.9	●あじについて…今日のあじは境港で水揚げされたものです。あじの背は、暗い青色で腹部は、銀白色です。空から見ると海の色に同化し、海中で下から見ると海面の白さに溶け込み、鳥や大きな魚に食べられないように身を守っています。
29	水	大山小麦 パインパン		照り焼きハンバーグ	くろぼこのカレー煮 夏だいこんのサラダ		とりく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ きくらげ しょうが	たまねぎ ごぼう グリーンピース にんにく だいこん	コッペパン じゃがいも さとう		615	25.6	18.2	3.5	●くろぼこについて…くろぼこは、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こは、ほくほくとした食感と甘味があるのが特徴です。今日は、食欲増進効果のあるカレー粉を使って、カレー煮を作りました。生産者の方に感謝しながらいただきます。
30	木	ご飯		赤かれいのから揚げ	もずくのみそ汁 ゴーヤチャンプル		かれい ぶたにく とうふ みそ	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	ごはん でんぶ こむぎこ さとう	あぶら	615	26.2	15.8	2.0	●ゴーヤについて…ゴーヤの苦味には「胃腸の調子を整え、食が進むようにする」「傷ついた胃腸の粘膜を守る」「夏バテ改善」などと言った効果があります。今日は、苦味を押さえて食べやすいようにゴーヤをしっかりと塩でもんでから調理をしました。残さず食べて、午後も元気に過ごしてください。
31	金	ご飯		ハムステーキ	夏だいこんのすまし汁 きんぴらごぼう		ハム ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう とうがらし えだまめ	だいこん たまねぎ しめじ ごぼう	ごはん こんにやく さとう	あぶら	668	20.5	23.5	2.3	●ごぼうについて…私たちの生活で役にたっている面ファスナー（マジックテープ）は、ごぼうの実をヒントに作られたものです。ごぼうの実にはたくさんのとげがあり、その先が釣り針のようにかぎ型に曲がっているため、服や犬の毛にくっつくのとれなくなる原理を利用したものです。このように、生物の形や仕組みから問題解決のヒントを得ようとする研究を「バイオミミクリー」といいます。



※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」がご覧いただけます。

食事の前に手を洗おう



きれいなハンカチでふこう！！



保護者の方へ

給食がスタートします。
給食用マスクのひもが伸びていないか、清潔なハンカチや箸を持っているか等、点検や子どもへの声かけをお願いします。

ご協力よろしくお願いします。



ばいきんがいっしょにおなかの中に…