



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・ 菌をつくる(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					
1	月	ご飯		さばのみそ煮	モロヘイヤのすまし汁 じゃがいものきんぴら		さば みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん モロヘイヤ とうがらし	たまねぎ えのきたけ グリーンピース	ごはん じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	小学校 597 中学校 688	小学校 20.6 中学校 23.6	小学校 13.3 中学校 14.7	小学校 2.2 中学校 2.6	●モロヘイヤについて・・・古代エジプトの王様が、モロヘイヤを食べて病気を治したといわれるほど、栄養価の高い食品です。特に、生活習慣病から体を守り、免疫力を高めるカロテンや、心を落ち着かせ、骨を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。
2	火	ご飯		照り焼き肉団子	夏野菜のみそ汁 キャベツの煮びたし		とりにく ぶたにく だいず あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ なす しめじ だいこん しろねぎ キャベツ	ごはん さとう		604 674	20.3 21.8	14.9 15.4	2.3 2.6	●夏野菜について・・・旬の野菜は、他の時期に比べて栄養価が高く、その時期の体に必要な栄養成分が詰まっています。夏の夏野菜には、暑い夏を元気に乗り切るためのビタミンやミネラル、水分が多く含まれていて、熱中症の予防になります。
3	水	大山小麦 黒糖パン		あじのフライ	トマト肉じゃが 酒ノ津わかめのサラダ		あじ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ にんにく もやし きゅうり	こくとうパン パンこ さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら	693 830	27.3 34.3	23.9 27.8	3.1 3.2	●じゃがいもについて・・・今の時期に給食で使っているじゃがいもは、鳥取市気高町逢坂地区で計画栽培されている「くろぼっこ」です。水はけがよく、栄養分が豊富な「くろぼく」で育ったくろぼっこは、ほくほくしていて甘みがあるのが特徴です。
4	木	ご飯		野菜しゅうまい	ビーフンスープ マーボーなす		たら とりにく ぶたにく	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	ごはん さとう こむぎこ パンこ ビーフン でんぶん	あぶら	625 700	23.6 25.7	11.5 12.2	2.6 2.9	●なすについて・・・濃い紫色をしたなすの皮には、ナスニンと呼ばれる色素が含まれていて、生活習慣病などの病気を防ぐ働きがあります。体を冷やす効果がある夏野菜で、夏バテや熱中症の予防に効果があります。
5	金	ご飯		★ 星のコロッケ ★	七夕汁 ビーンズサラダ	★ 七夕ゼリー	とりにく ぶたにく だいず チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ	たまねぎ だいこん ほししいたけ スイートコーン キャベツ	ごはん パンこ じゃがいも ふ 小むぎこ たまなばたゼリー	あぶら ごまドレッシング	686 828	19.1 21.9	20.0 25.3	1.6 2.0	★七夕献立★・・・七夕は、年に1度だけ織姫と彦星が会うことができるという物語で有名な、季節の変わり目を祝う年中行事です。願い事を書いた短冊を笹の葉に飾ります。今日は、星の形をしたコロッケやふ、オクラで七夕の星空を表現しました。
8	月	ご飯		赤がれいの 香味だれかけ	豆腐のすまし汁 切干大根のさっぱり和え		あかがれい とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ しめじ きゅうり きりぼしだいこん	ごはん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	618 705	26.7 30.5	15.3 16.8	1.9 2.3	★かみかみ献立★・・・毎月8のつく日はかみかみ献立の日です。よくかむことは、味覚を発達させ、頭の働きを良くします。今日は、丈夫な歯を作るカルシウムやたんぱく質が豊富な赤がれいと豆腐、かみごたえのある切干大根を取り入れました。
9	火	ご飯		豚肉のピリ辛炒め	かぼちゃのみそ汁 五目ひじき		ぶたにく さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	かぼちゃ こまつな にんじん とうがらし グリーンピース	たまねぎ キャベツ にんにく だいこん えのきたけ しろねぎ れんこん	ごはん さとう でんぶん こんにやく	あぶら	584 671	22.9 26.0	11.7 12.6	2.4 2.9	●豚肉について・・・豚肉は、糖質をエネルギーに変えるために必要なビタミンB1を豊富に含み、夏の暑さで疲れた体を元気にしてくれます。ビタミンB1の吸収を高めるアリシンを多く含む、鳥取市産のにんにくやたまねぎと一緒にピリ辛炒めにしました。

※太子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。



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・ 菌をつくる(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	
10	水	大山小麦 コッペパン		チキンカツ	シーフードミネストローネ 甘長とうがらしのカラフル炒め		とりにく いか たこ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ	コッペパン パンこ さとう	あぶら オリーブあぶら	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	●甘長とうがらしについて・・・ピーマンの仲間ですが、苦味が少なく、辛味がないのが特徴です。鳥取県では、いなば地方で昔から多く栽培されてきました。夏が旬の緑黄色野菜で、疲労回復やかぜ予防に効果的なビタミンを多く含みます。
11	木	ごはん		フランクフルト	夏野菜カレー はるさめサラダ		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ なす にんにく	ごはん でんぶん	あぶら	686 793	23.7 27.4	17.4 19.8	2.7 3.4	●はるさめについて・・・漢字では「春雨」と書く中国から伝わってきた食べ物です。細くて白いめんが、静かに降る春の雨をイメージさせることからこの名前がつけられました。給食では、北海道産のじゃがいもでんぶんで作られた春雨を使っています。
12	金	ごはん		さわらの塩こうじ焼き	もずくのすまし汁 ゴーヤチャンプルー		さわら ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう	ごまあぶら	584 671	25.4 29.7	14.1 15.7	1.8 2.1	●ゴーヤについて・・・苦瓜とも呼ばれ、特有の苦味がある夏野菜です。苦味の成分には、胃腸を守り、食欲をアップさせる効果があるといわれています。ゴーヤチャンプルーは、ゴーヤと一緒に様々な食材を炒め合わせた沖縄の家庭料理です。
16	火	ごはん		わかどりにく 若鶏肉のから揚げ	キムチスープ きくらげのナムル		とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさいキムチ たまねぎ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	677 739	23.8 25.2	22.7 23.2	2.3 2.8	●きくらげについて・・・木に生えるクラゲのような食感のきのこです。お腹の調子を整え、生活習慣病の予防に効果がある食物繊維や、カルシウムの吸収を助け、骨や歯を丈夫にするビタミンDを豊富に含みます。給食では、鳥取県産のきくらげを使っています。
17	水	大山小麦 コッペパン		デミグラスソース ハンバーグ	キャベツのスーパゲッティ 枝豆のソテー		とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ しめじ もやし	コッペパン スパゲッティ	あぶら	621 714	26.1 29.2	22.8 25.5	3.1 3.9	●枝豆について・・・未熟な大豆を収穫したもので、枝についたまま出荷されることが多かったため、「枝豆」と呼ばれます。大豆と野菜の両方の栄養的な特徴をもっていて、たんぱく質やビタミン、食物繊維が豊富です。
18	木	ごはん		いわしの梅煮	とうがんのすまし汁 きゅうりの酢の物		いわし とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	うめ とうがん しろねぎ しいたけ	ごはん さとう		578 643	22.8 25.0	13.5 13.9	2.3 2.6	★土用の丑の日献立★・・・夏の土用の丑の時期は、暑さが厳しく夏バテをしやすいため、栄養価の高い食べ物や、「う」のつく食べ物を食べると良いといわれてきました。給食では、栄養価の高いいわしや、梅、とうがん、きゅうりなどを取り入れました。
19	金	ごはん		あごフライの らっきょうソースかけ	大黒なす美のみそ汁 かぼちゃのそぼろ煮	ミルクバー	あご ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ トマト	らっきょう たまねぎ しょうが	ごはん でんぶん パンこ こむぎこ	あぶら	679 858	23.2 30.5	16.4 21.9	2.1 3.1	★とっとりふるさと探検献立～あご～★・・・毎月19日の食育の日に合わせて、鳥取市内全ての給食センターで同じ地産食材を使い、紹介する「とっとりふるさと探検」を実施しています。今回は、鳥取港で水揚げされた「あご(とびうお)」をフライにしました。

※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。