

令和元年度



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



鳥取市立湖東学校給食センター

日	曜日	主食 しゅしゅく 主食	牛乳 ぎゅうにゅう	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 しゅさい 主菜	副 菜 ふくさい 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	
							だいごん 第1群	だいごん 第2群	だいごん 第3群	だいごん 第4群	だいごん 第5群	だいごん 第6群					
1	月	ごはん ご飯		さばの塩焼き さばのしおや	新じゃがのそぼろ煮 しんじゃがのそぼろに ほうれんそうの和え物 ほうれんそうのあえもの		さば ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えだまめ キャベツ えのきたけ	ごはん じゃがいも こんにゃく さとう		小学校 667 中学校 770	小学校 26.8 中学校 31.2	小学校 15.7 中学校 17.8	小学校 2.2 中学校 2.8	●新じゃがについて…収穫したてのじゃがいもを「新じゃが」と呼びます。新じゃが は、皮が薄く水分を多く含んでいて、しっとりとした食感が特徴です。今日は、新じゃ がをたっぷり使ってそぼろ煮を作りました。
2	火	ごはん ご飯		あじのたまねぎ南蛮 あじのあまねぎなんばん	もずくのみそ汁 もずくのみそじゅ ピーマンの甘辛炒め ピーマンのあまからいため		あじ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ だいこん しめじ もやし	ごはん でんぶ こむぎこ さとう	あぶら	613 683	24.3 26.7	15.9 16.4	2.0 2.4	●ピーマンについて…ピーマンは、夏が旬の緑黄色野菜で、ビタミンCやカロテンな どのビタミンを多く含んでいます。ピーマンに含まれているビタミンCは、加熱しても壊 れにくい特徴があります。今日は、ピーマンと豚肉を甘辛く炒めました。旬の野菜を 食べて、夏を元気に過ごしましょう。
3	水	だいせんこむぎ 大山小麦 黒糖パン		焼きぎょうざ やきぎょうざ	あごだしラーメン あごだしらーめん キャベツのサラダ キャベツのさらだ		ぶたにく あごちくわ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ たけのこ きくらげ しろねぎ きゅうり キャベツ	コッペパン こくとう ちゅうかめん こむぎこ		569 666	22.3 25.7	15.8 17.3	3.8 4.5	●大山小麦黒糖パンについて…鳥取市の学校給食用コッペパンには、大山町、琴 浦町、南部町、伯耆町など大山のふもとの豊かな大地で育った大山小麦を使用して います。今日は、パン生地に黒糖を練りこむことで、しっとりとした食感に仕上がって います。地元の恵みを味わっていただきましょう。
4	木	ごはん ご飯		いわしのおかか煮 いわしのおかかに	豆腐のみそ汁 とうふのみそじゅ 切干大根のソース炒め きりぼしだいこんのソースいため		いわし かつおぶし とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	えのきたけ きりぼしだいこん キャベツ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	656 732	25.2 27.4	19.0 19.6	2.4 2.7	●だしについて…煮干しやかťお節、昆布などからうま味を煮出した「だし」は、料 理に加えることで食材のおいしさを引き立てます。煮干しやかťお節はイノシン酸、 昆布はグルタミン酸という美味成分を多く含んでいます。学校給食では、みそ汁に 煮干しのだしを使っています。
5	金	ごはん ご飯		ささみフライ ささみふらい	七夕汁 たなばたじゅ 五色和え ごしきあえ	たなばた 七夕 ゼリー	とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん オクラ こまつな	たまねぎ ほししいたけ もやし スイートコーン	ごはん こむぎこ パンこ そうめん さとう 七夕ゼリー	あぶら ごまあぶら	646 764	21.2 26.1	13.6 16.1	2.4 2.8	★七夕献立★…七夕には、色とりどりの短冊に願い事を書き、笹の葉に飾る風習が あります。今日は、カラフルな短冊をイメージした五色和えと、そうめんとオクラ、星 型のにんじんで天の川をイメージした七夕汁を作りました。デザートには、七夕ゼ リーをつけています。
8	月	ごはん ご飯		はたはたの から揚げ	ながいものみそ汁 ながいものみそじゅ はりはり和え はりはりあえ		はたはた あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり キャベツ たくあん	ごはん でんぶ こむぎこ ながいも	あぶら	596 746	19.8 25.8	15.7 21.7	2.0 2.9	★かみかみ献立★…今日のかみかみ食材は、はたはたです。はたはたの一夜干し を油でカラツと揚げて調理しました。はたはたには、成長期に特に不足しがちなカル シウムが多く含まれています。骨に気を付けて1口30回を目標によくかんで食べま しょう。
9	火	ごはん ご飯		わかどり肉の香草焼き わかどりにくこうそうや	ニラガ (豚肉としょうがのスープ) ぱんしつ・ビーフン (えび入り焼きビーフン)		とりにく ぶたにく えび	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが キャベツ	ごはん じゃがいも ビーフン	あぶら	625 722	28.6 33.7	14.9 16.8	1.8 2.2	★フィリピン料理献立★…ALTのタイレル先生の出身国フィリピン料理を給食で再 現します。フィリピン特有の食材に、米粉で作られた麺の「ビーフン」や魚を原料にし た調味料の「ナンプラー」などがあります。今日は、ビーフンをえびや野菜と一緒に 炒めた「パンシット・ビーフン」と豚肉としょうがのスープ「ニラガ」を取り入れました。

※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」「給食レシビ」がご覧いただけます。

令和元年度



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 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		
							だいこん 第1群	だいこん 第2群	だいこん 第3群	だいこん 第4群	だいこん 第5群	だいこん 第6群						
10	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ミートボールの チリソースかけ	アスパラガスのスープ ごぼうサラダ		とりにく ぶたにく ベーコン まぐろ	ぎゅうにゅう	グリーン アスパラガス	たまねぎ トマト にんじん きゅうり ごぼう	コッペパン さとう マカロニ	ごまドレッシング	小学校 602 中学校 691	小学校 25.7 中学校 28.8	小学校 23.3 中学校 25.9	小学校 3.1 中学校 3.8	●グリーンアスパラガスについて…グリーンアスパラガスは成長が早い野菜で、一日に30cm以上伸びることもあるそうです。そのため、夏場は、一日に朝夕の2回収穫することもあります。スタミナアップに効果的な栄養素が含まれているので、夏バテ予防のためにもしっかり食べましょう。	
11	木	ごはん		きかいめんと 境港サーモンの メンチカツ	モロヘイヤのすまし汁 あまなが 甘長とうがらしのみそ炒め		さけ たら とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	モロヘイヤ にんじん あまなが とうがらし	たまねぎ えのきたけ キャベツ たけのこ	ごはん さとう こむぎこ パンこ	あぶら	615 738	21.1 25.1	16.7 20.4	1.8 2.3	●モロヘイヤについて…モロヘイヤはエジプトが原産の野菜で、日本では夏が旬です。古代エジプトの王様が病気になる時に、モロヘイヤのスープを食べて治ったという伝説があり、アラビア語で“王様の野菜”という意味があります。特有の粘りがあり、カロテンやビタミンB2、カルシウムなど栄養価が高い野菜です。今日は、すまし汁に使用しました。	
12	金	ごはん		ウインナー	なつやさい 夏野菜のチキンカレー なつ 夏だいこんのサラダ		ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	トマト かぼちゃ にんじん	たまねぎ なす にんにく なし だいこん きゅうり スイートコーン	ごはん じゃがいも	あぶら	716 861	25.2 31.7	19.3 23.9	3.0 3.9	●夏野菜について…太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏野菜は、強い日差しから身を守るため、表面の色が濃いのが特徴です。夏野菜は、そのいろどりのよさから、見た目にも元気がもらえるだけでなく、カロテンやビタミンCなどの栄養素がたっぷり含まれています。今日は、トマトやなす、かぼちゃなどを使った夏野菜カレーです。	
16	火	ごはん		かぼちゃコロッケ	なすと厚揚げのみそ汁 まんよう 万葉の玉姫のさらさら和え		ぶたにく あつあげ みそ たこ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ かぼちゃ	なす だいこん えのきたけ たまねぎ	ごはん さとう こむぎこ パンこ	あぶら オリーブあぶら	653 784	20.6 24.2	18.6 22.6	2.1 2.6	●万葉の玉姫について…国府町国分寺で学校給食用に栽培されたたまねぎを、「万葉の玉姫」と呼びます。生産者のみなさんが、安全・安心に気を付けて、農薬を少なくし、手間をかけ愛情を込めて育ててくださっています。今日は、万葉の玉姫を和え物にたっぷり使用しました。生産者の方に感謝していただきます。	
17	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ケチャップソース ハンバーグ	オクラのコンソメスープ コーンとキャベツのソテー		とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト オクラ にんじん こまつな	たまねぎ だいこん エリンギ キャベツ スイートコーン	コッペパン さとう	オリーブあぶら	546 657	22.4 26.7	19.9 23.6	3.4 4.2	●オクラについて…オクラのぬめり成分には、胃の粘膜を保護したり消化を助けたりする働きがあり、夏バテ予防に効果があります。また、食物繊維も多く含み、おなかの調子を整える働きがあります。オクラに含まれる食物繊維は水に溶けやすいので、スープにすると余すことなく食べられるのでおすすめです。今日は、オクラを使用したコンソメスープです。	
18	木	ごはん		さわらのうめ さわらの梅あんかけ	スタミナみそ汁 きゅうりのこんぶ和え	ミルク バー	さわら ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	うめ たまねぎ きゅうり だいこん	ごはん さとう でんぶん じゃがいも ミルクバー		639 729	25.8 29.6	14.5 15.8	2.2 2.6	★土用の丑の日献立★…土用の丑の日は、「う」の付くものを食べると元気に過ごすことができると言われています。給食では、「梅」や「きゅうり」を献立に取り入れました。スタミナみそ汁は、疲労回復効果のある豚肉とにらを使っています。しっかり食べて夏の暑さに負けない、元気な体をつくりましょう。	
19	金	ごはん		 あごのフライ	とうがんのすまし汁 だいずとれんこんの炒り煮		あご とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな きぬさや	とうがん たまねぎ しめじ ほししいたけ れんこん	ごはん こむぎこ パンこ こんにやく さとう	あぶら	584 733	21.1 28.8	13.1 17.1	2.2 2.8	★とっとりふるさと探検献立～あご～★…今月のとっとりふるさと探検食材は、初夏が旬の「あご(とびうお)」です。あごは、翼のように大きなヒレを使い、海上へ飛び上がります。その様子から、海のアスリートとも呼ばれます。体をつくるもとになるたんぱく質やカルシウムを多く含んでいます。今日は、鳥取港で水揚げされたあご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」をご覧ください。