

令和元年度

7.8月学校給食予定献立表



今月のめあて 夏を元気にすごそう！



鳥取市立青谷学校給食センター

日曜日		献立の主題とメッセージ	献立名					食べもののはたらき						栄 養 価			
								赤		緑		黄		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
								おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる					
								1群（肉・魚・豆・豆腐品）	2群（牛乳・小魚・海産）	3群（緑黄色野菜）	4群（その他の野菜・果物）	5群（穀類・いも類・豆類）	6群（油脂）				
1	月	★ミネストローネはトマトのスープ★ 今日はトマトがたくさん入った「ミネストローネ」です。イタリアではトマトを日本のみそやしょうゆのように調味料として使うことが多いそうです。実は、トマトにはうまみの素である「グルタミン酸」や「アスパラギン酸」などが多く含まれています。トマトがおいしい季節です。お家でもトマト料理にチャレンジしてみましょう。	こごかな 小魚ピラフ		とろろ 豆腐グラタン	イングリッシュミネストローネ ブロッコリーのごま醤油		ウインナー ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう じゃこ	トマト パセリ ブロッコリー にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム グリンピース セロリ コーン	ごはん じゃがいも マカロニ さとう	あぶら オリーブあぶら ごま ごまあぶら	小学校 647 中学校 787	20.0 22.6	281 294	3.4 4.1
2	火	★暑さと食事★ 7月に入りました。暑さが続きますね。わたしたちの体は60兆個もの細胞があり、食べものから取り込む栄養素で成り立っています。好き嫌いをしないでバランスよく食べ、元気に夏を過ごしましょう。	ごはん		たまご 卵巻き	にく 肉じゃが いかとビーフンのソティ		たまご ぶたにく がんもどき いか	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん グリーンアスパラ	しょうが たまねぎ えだまめ きゃべつ	ごはん じゃがいも こんにゃく ビーフン さとう	あぶら ごまあぶら	671 764	25.5 28.4	291 300	1.9 2.2
3	水	★アスパラはリカバリーパワーが満載！★ グリーンアスパラは、アスリートの食事プログラムに取り入れられるほど疲労回復効果が期待できる野菜です。乳酸などの疲労物質の燃焼を助けたり、アンモニアを除いたり、まさにリカバリー（疲労回復）パワーが満載の野菜です。スポーツに頑張っている人、覚えていてね。	だいせんこむぎ 大山小麦 レーズンパン		わかどり 若鶏の レモンマリネ	スープスパゲティ ゆで枝豆		とりにく ベーコン いか みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	パブリカ グリーンアスパラ	しょうが えだまめ にんにく レーズン マッシュルーム レモン	コッペパン こむぎこ さとう スパゲティ	あぶら	669 813	32.6 38.9	302 322	2.6 3.2
4	木	★豚肉について★ 豚肉には牛肉や鶏肉にくらべてビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1には、ごはんやパンに含まれる糖質がエネルギーに変わるのを助ける働きがあります。夏バテを予防する効果があります。	ごはん		ぶたにく しょうが や 豚肉の生姜焼き	なすのみそ汁 なつだいこん 夏大根のカリポリサラダ		ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが だいこん なす しろねぎ たまねぎ セロリ	ごはん さとう		580 793	28.2 32.4	307 323	2.3 2.7
5	金	★七夕献立です★ 今日は七夕にちなんで献立です。天の川に見立てたそうめん汁。デザートのタルトは、夜空に見立てたブルーベリージャムの上にお星さまゼリーをトッピングしてあります。今夜は彦星と織姫が出会えるときですね。	ごはん		あごのかば焼き	たなばた 七夕そうめん汁 しんじゃがのうま煮	お星さま タルト	あご うおそうめん ふ	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ	しょうが たまねぎ ほししいたけ しろねぎ きぬさや	ごはん ふ でんぶん さとう じゃがいも タルト	あぶら	684 776	24.9 28.5	324 344	2.3 2.7
8	月	★よくかんで食べましょう★（8の日はかみかみデー） 子どもは大人より顔の比率が大きく、「かむ」ことは、成長や発育に大きく影響するといわれています。子ども時代のかむ力は「8020」（80歳で歯が20本ある）のもととなり健康寿命の向上にもつながります。よく噛んで食べましょう。	ごはん		あじの パリパリ揚げ	とうにゅう 豆腐ごまみそ汁 わかたけ 若竹煮	（小） すいか	あじ みそ あぶらあげ とうふ とうにゅう さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい しろねぎ しいたけ えだまめ さつまあげ	ごはん じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら ごま	684 758	29.1 31.6	358 380	2.3 2.6
9	火	★ゆかりについて★ 豆乳は「紫のひともとゆえに武蔵野の草はみながらあはれとぞ見る」と古今和歌集で詠まれてから「紫色」を「ゆかり」というようになったとの説があります。今では赤じそを乾燥したふりかけにゆかりという名前がついています。	ゆかりごはん		とりにく 鶏肉の 若草焼き	とうふちくわ 豆腐竹輪のすまし汁 ほ だいこん 干し大根のうま煮		とりにく あぶらあげ みそ とうふ とうふちくわ さつまあげ	ぎゅうにゅう	パセリ しそ にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ しろねぎ ほしだいこん	ごはん さとう	ノンエッグマヨネーズ あぶら	655 705	26.2 30.1	331 352	2.1 2.4
10	水	★きゅうりにについて★ きゅうりは瓜の仲間、熟れると黄色くなることから「黄瓜」と呼ばれるようになったといわれます。水分がたくさん含まれているので、体を冷やして夏の暑さを和らげてくれる夏が旬の野菜です。	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ポークフランク	フィヤベース らっきょうサラダ	（中） すいか	ポークフランク ベーコン はたて いか あさり かまぼこ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー パセリ にんじん いんげん	きゅうり きゃべつ らっきょう たまねぎ （中）すいか	コッペパン じゃがいも さとう	オリーブあぶら	579 773	26.9 32.1	308 329	4.4 5.4
11	木	★豆腐について★ 給食では、東部地区で栽培された大豆を加工した「ようこそ館」の豆腐を使っています。今日は揚げ出し豆腐にしました。大豆から作られる加工品はたくさんありますが、みなさんはわかりますか？油揚げやみそ、しょうゆなどがありますね。みな日本の食卓には欠かすことのできない食品ばかりです。	ごはん		揚げ出し豆腐の おろしあん	あごのつみれ汁 いんげんのごまあえ		あご とうふ ゆば かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	だいこん しょうが しろねぎ えのき	ごはん さとう こむぎこ でんぶん ながいも	あぶら ごま	655 758	28.7 34.3	397 455	2.2 2.5
12	金	★ごまについて★ 給食によく登場する「ごま」は、植物の種です。人はお腹にいる時、お母さんから栄養をたくさんもらいます。植物の種である「ごま」も赤ちゃんと同じように栄養分をたくさん蓄え、たんぱく質や無機質、ビタミンなどをバランスよく含んでいる食べ物です。	ごはん		ジャークチキン	コーン卵スープ パンサンスー		とりにく たまご ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん	コーン もやし きゅうり たまねぎ きゃべつ	ごはん さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	654 805	26.9 31.0	284 295	2.9 3.5

★鳥取市のホームページやスマートフォンアプリ「とっとり便利帳」により「献立表」「食育だより」などをご覧いただけます。

★太字は青谷町で育った食べ物です。収穫状況により、変更になる場合もあります。

令和元年度

7.8月学校給食予定献立表



今月のめあて 夏を元気にすごそう！



鳥取市立青谷学校給食センター

日	曜日	 こんだて　　しゃだい 献立の主題とメッセージ 	献立名					食べもののはたらき						栄 養 価			
			主 食		主 菜	副 菜	デザート ほか	赤		緑		黄		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
								おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる					
								1群（肉・魚・豆・豆腐類）	2群（牛乳・小魚・海産）	3群（緑黄色野菜）	4群（その他の野菜・果物）	5群（穀類・いも類・砂糖）	6群（油脂）				
16	火	★おからと食品ロスについて★ おからは豆腐を作る過程でできる食べものです。値段は安く食物繊維が多く昔は家庭料理によく使われていました。現在はその多くは利用される機会が減り捨てられています。今日はおからコロケです。食べられるのに捨てられる食品ロスについても考えてみたいと思います。	ごはん		チャブチェ	肉団子と麦のスープ おからコロケ		ぎゅうにく ミートボール おから	ぎゅうにゅう	にんじん あきさがとうがらし	たまねぎ にんにく　しょうが きゃべつ　しろねぎ きくらげ　ごぼう	ごはん ばんこ あぶら はるさめ　こむぎこ むぎ　さとう じゃがいも	715 805	21.7 24.1	293 301	2.7 3.2	
17	水	★大豆は大きい豆？★ 大豆は漢字で「大きい豆」と書きます。空豆や金時豆の方が大きいのにどうして「大きい豆」と書くのでしょうか。それは、「大きい」というより「大切な」という意味があるそうです。たんぱく質や無機質が多く栄養価が高いこと。いろいろな食べものに加工され利用価値が高いことなどからだと思います。	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ベーコンエッグ チリコンカン	スープビーフン チリコンカン		ぎゅうにく たまご ベーコン だいず	ぎゅうにゅう ひじき	バセリ にんじん こまつな ピーマン	ほししいたけ たまねぎ だけのこ　にんにく しょうが　しろねぎ	コッペパン ビーフン オリーブあぶら	610 715	28.6 32.6	347 370	3.7 4.5	
18	木	★南瓜の歴史について★ 日本に南瓜が伝わったのは、徳川家康が産まれた1542年にカンボジアからポルトガル人が鉄砲と一緒に持ち込んだという説があります。そして、南瓜という名前は「カンボジア」がなまったともいわれています。食べものの歴史や由来について調べてみるとおもしろそうですね。	げんまい 玄米ごはん		あおやとうふ 青谷豆腐の ハンバーグ	かぼちゃ 南瓜のみそ汁 かいそう 海藻サラダ		ぎゅうにく　だいず ぶたにく とうふ　とうにゅう みど あぶらあげ	ぎゅうにゅう かいそう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ えのきだけ しろねぎ きゅうり　きゃべつ	ごはん げんまい ばんこ でんぶん	 あぶら	670 785	27.7 32.1	343 366	2.4 2.9
19	金	★食育の日・ふるさと探検日★ 青谷町では10年程前に町内で収穫された野菜を学校給食に提供してくださる「青谷町学校給食グループ」ができました。学校給食では地元で育った旬の野菜をたくさん取り入れています。今月は、お米、じゃが芋、たまねぎ、グリーンアスパラなどが青谷町でとれた食べものです。	ごはん		あごのフライ	なつやさい 夏野菜カレー そうめん南瓜の酢のもの	ぶどうパー	あご とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト グリーンアスパラ	なす　きゅうり たまねぎ にんにく　しょうが そうめんかぼちゃ	ごはん でんぶん こむぎこ　さとう じゃがいも ばんこ ぶどうパー	あぶら オリーブあぶら	763 888	27.7 31.9	310 327	3.2 3.8
8 月																	
26	月	★ドライカレークッキングにチャレンジ★ 暑い季節はカレーシチューより、ドライカレーにしてみたいかでしょう。牛ミンチと玉葱、ピーマン、パプリカ、トマト、しめじ、アスパラなどを炒めトマトピューレ、ソース、砂糖、赤ワイン、醤油、カレー粉で味をつけ、ターメリックを加えて炊いたご飯にかけて食べます。給食では鉄分補給のためひじきも入れます。お試しください。	ターメリック ライス		えだまめとうふ 枝豆と豆腐の メンチカツ	ドライカレー フルーツあわせ		ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	パプリカ　ピーマン トマト　にんじん グリーンアスパラ ブルーベリー	たまねぎ にんにく　しょうが えだまめ　しめじ みかん　もも　パイン	ごはん さとう　パンこ ナタデココ	マヨネーズ あぶら	663 789	21.0 25.0	285 302	4.2 5.3
27	火	★干し大根について★ 大根を細長く切り、乾燥させた食べものを「干切大根」といいます。干すことにより大根の甘みがさらに増して栄養価もアップします。ふだん不足しがちなカルシウムや鉄分、食物繊維がたくさんとれるのでお勧めの食べものです。	ごはん		いわしのトマト煮	もずくスープ 干し大根のナムル		いわし とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ ぜんまい えのきだけ　もやし きゅうり　しろねぎ ほしだいこん	ごはん さとう ごま	あぶら ごまあぶら ごま	556 624	22.6 24.2	319 331	4.1 4.9
28	水	★夏大根のポトフについて★ ポトフは、もともとはフランスの家庭料理で、「火にかけた鍋」といった意味があるそうです。暑い夏で疲れた胃腸にやさしい大根、じゃが芋、キャベツなど野菜をたっぷり煮込んだ料理を考えました。	こめこ 米粉パン		かぼちゃ 南瓜とひき肉の フライ	なつだいこん 夏大根のポトフ ひじきサラダ		ウインナー ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	かぼちゃ パプリカ にんじん	グリーンアスパラ たまねぎ だいこん　きゅうり セロリ　みずな きゃべつ　コーン	こめこパン さとう じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	608 703	23.4 27.1	332 355	3.9 4.5
29	木	★なすについて★ なすの名前の語源は、「成す（やりとげること）」だそうです。子どもたちにはあまり人気がない野菜の「なす」ですが、実は縁起の良い名前の野菜です。油と相性が良いので揚げたり炒めたりすることでおいしく食べることができます。	ごはん		きけ 酒の津汁立て サバの塩焼き	わかめと南瓜のみそ汁 なすといかのパンパンジ		さば あぶらあげ みど いか	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ パプリカ ねぎ にんじん	たまねぎ えのきだけ しろねぎ なす	ごはん こむぎこ	あぶら ドレッシング	684 790	31.2 35.6	289 301	4.2 5.1
30	金	★チンジャオロースについて★ チンジャオロースは、干切りにしたピーマンや筍などの野菜と肉を炒めて味つけするだけで作れる簡単な中華料理です。給食ではにんにくや生姜を隠し味に使い、砂糖、醤油、オイスターソース、酒、豆板醤などで味つけします。	ごはん		チンジャオロース	キムチスープ 焼き餃子		ぶたにく とうふ みど とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にら	にんにく　しょうが だけのこ　はくさい だいこん　しいたけ きゃべつ　キムチ	ごはん さとう こむぎこ	ごまあぶら ごま	605 708	22.7 26.3	362 398	4.5 5.5

★鳥取市のホームページやスマートフォンアプリ『とっとり便利帳』により「献立表」「食育だより」などをご覧いただけます。

★太字は青谷町で育った食べ物です。収穫状況により、変更になる場合もあります。