

令和元年 7, 8月 学校給食予定献立表 その1



【今月の鳥取市学校給食目標】

夏を元気にすごそう！



鳥取市立鹿野学校給食センター

日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
								1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂	Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
7/1	月	なすは、今が旬の夏野菜です。夏野菜は体を冷やす効果がありますが、なすは特にその効果が強くあります。昔から、高血圧やのぼせには、なすを食べるとよいとされたのはこのためです。旬の野菜を食べて、夏を元気に過ごしましょう。	大山小麦 パンパン		タンダーリーチキン	なすとトマトのスパゲッティ 海の幸サラダ	とりにく とうにゆう ベーコン いか	ぎゆうにゆう わかめ	パセリ にんじん トマト あまながとうが らし	パン たまねぎ しょうが しめじ コーン なす きゅうり キャベツ	コッペパン スパゲッティ	オリーブあぶら ドレッシング	小学校 768	28.5	312	2.6	
2	火	7月の給食目標は、「夏を元気に過ごそう」です。蒸し暑くなると、のどごしのよい麺類や冷たいものにかたよりがちです。バランスの良い食事をしっかりと食べるよう心がけましょう。	ご飯		さばのみそ煮	肉じゃが モロヘイヤのごま和え	さば みそ ぎゆうにく さつまあげ かまぼこ	ぎゆうにゆう	にんじん モロヘイヤ	たまねぎ えだまめ もやし	あぶら ごま	703	27.2	320	2.7		
3	水	ピーマンは緑黄色野菜で、風邪予防に役立つビタミンCや皮膚・粘膜を強くするのに役立つカロテンがたくさん入っています。ピーマンは苦手な人が多いですが、食べやすい味付けにしていますので、ぜひ食べてみてください。	ご飯		若鶏肉の らっきよう ソースかけ	ゆばのみそ汁 たまねぎとピーマンの 昆布炒め	とりにく ゆば とうふ みぞ	ぎゆうにゆう こんぶ	にんじん ねぎ ピーマン	にんにく らっきよう たまねぎ しいたけ	ごめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら ごま	706	27.4	325	2.4	
4	木	ピピンバは、ご飯に肉や野菜などの具を入れて食べる、混ぜご飯のことです。今日は、鳥取県産の牛肉やたけのこ、鹿野町産のにんじん、こまつな、しょうが、にんにくなどを使用して作りました。夏にぴったりのご飯がすむ一品です。	ピピンバ		ピピンバの具	もずくのスープ 温ナムル	ぎゆうにく ぶたにく もずく とうふ	ぎゆうにゆう もずく	とうがらし こまつな にんじん モロヘイヤ	にんにく たけのこ せんだい しょうが えのきたけ きゅうり キャベツ	ごめ むぎ さとう	ごまあぶら ごま	578	24.1	389	2.5	
5	金	★七夕献立★…7月7日は七夕です。今日は星がいつぱいの天の川をイメージした七夕汁や星のサラダを作りました。デザートはブルーベリージャムやみかんゼリーの入った七夕タルトです。	ご飯		いわしのかば焼き	七夕汁 星のサラダ	七夕タルト	いわし ちくわ	ぎゆうにゆう チーズ	にんじん おくら	しょうが たまねぎ ほししいたけ きゅうり キャベツ コーン	ごめ でんぶん さとう そうめん タルト	あぶら ドレッシング	764	26.5	304	2.4
8	月	ズッキーニは、見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。体の中の水分の量を調節して、体のむくみをとる働きのあるカリウムが豊富な野菜です。	大山小麦 コッペパン		マーメレード ポーク	コーンポタージュ ズッキーニの炒め物	ぶたにく ウインナー とうにゆう かまぼこ	ぎゆうにゆう	にんじん パセリ	にんにく しょうが コーン たまねぎ ズッキーニ	コッペパン マーメレード じゃがいも ごめこ	あぶら	657	27.9	296	2.9	
9	火	今日は、鳥取県中部の東郷湖のしじみを使ったみそ汁があります。しじみのうま味がしっかり感じられるように作りました。デザートには旬の甘酸っぱいさくらんぼがあります。味わって食べてください。	ご飯		はたはたのから揚げ	東郷湖産しじみ汁 きゅうりのり酢和え	さくらんぼ	はたはた しじみ みぞ	ぎゆうにゆう のり	ねぎ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ さくらんぼ	ごめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	574	21.2	318	2.1
10	水	今日は、鳥取港で水揚げされたたらを使って「酢だら」を作りました。砂丘地を生かして栽培されている、らっきようやながいもを使っています。鳥取の味が詰まった献立です。	ご飯		酢だらの砂丘めぐり	トマトと卵のスープ 白玉フルーツ	たら たまご	ぎゆうにゆう	にんじん あまながとうが らし トマト パセリ	しょうが たまねぎ らっきよう みかん もも パン	ごめ でんぶん こむぎこ ながいも さとう サイダー しらたまもち	あぶら ごまあぶら	670	23.1	279	2.1	
11	木	あなごは夏によく出回る魚で、かば焼きや天ぷら、お寿司などに調理されます。あっさりしていますが、栄養豊富なので夏バテ防止にも役立ちます。今日は、あなご飯にしました。	あなご飯		若鶏肉の梅焼き	かぼちゃのみそ汁 ツナの和風サラダ	あなご たまご とり みぞ シーチキン	ぎゆうにゆう のり わかめ	かぼちゃ にんじん ねぎ アスパラガス	しょうが たまねぎ キャベツ レモン	ごめ さとう	あぶら	663	29.3	308	3.0	
													792	34.4	326	3.7	

太字は、鹿野町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。☆鳥取市のホームページで献立表・給食だより・今日の給食・給食レシピがご覧いただけます。



なつ げん き 夏を元気にすごそう!



日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー キロカロリー Kcal	たんぱく質 グラム g	カルシウム ミリグラム mg	塩分 グラム g
								1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆制品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂				
12	金	今日は、鹿野町産のピーマンやしょうが、鳥取県産の豚肉、たけのこを使用してチンジャオロースを作りました。チンジャオロースは「ピーマンと肉の細切り炒め」という意味です。	麦ご飯		チンジャオロース	とうがんのスープ いか入りピーマン		ぶたにく ベーコン いか	ぎゅうにゅう	ピーマン パプリカ にんじん チンゲンサイ こまつな	たけのこ しょうが たまねぎ とうがん ほししいたけ キャベツ	こめ むぎ さとう でんぶん ピーマン	あぶら ごまあぶら	小学校 610	23.8	296	2.5
16	火	今日のデザートは、大玉で甘い鳥取すいかです。全国第4位の生産量で、全国各地に出荷されています。ミネラルが豊富なので、夏の水分補給やデザートにぴったりです。	ご飯		マーボーなす	オクラのスープ しらたきのツルツル炒め	すいか	ぎゅうにく ぶたにく みぞ かまぼこ とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	ピーマン ねぎ とうがらし オクラ にんじん にら	ほししいたけ にんにく たまねぎ もやし コーン すいか	こめ でんぶん さとう しらたき	あぶら ごまあぶら	686	22.7	328	2.8
17	水	豚肉には、ビタミンB1が多く含まれていて、疲労回復に効果があります。暑さが増して、パテやすいこの季節にはぴったりの食材です。今日は、キムチ豚汁に鳥取県産の豚肉を使用しました。	ご飯		さばの香味焼き	キムチ豚汁 切干大根の炒め煮		さば ぶたにく とうふ みぞ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん とうがらし ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ なし はくさい さりほしだいこん えだまめ	こめ さとう こんにやく	ごま あぶら	603	26.8	337	2.8
18	木	今日は、鳥取市福部町の特産物である砂丘らっきょうがあります。生産者さんからメッセージをいただきました。「福部のらっきょうは味よし、見た目よし、歯ざわりよし、日本一！自慢のらっきょうだけえ、食べてみんさい。」	麦ご飯		いかフライ	夏野菜カレー ゆばのさっぱり和え	らっきょう	いか ぎゅうにく ゆば	ぎゅうにゅう	アスパラガス トマト	たまねぎ はす にんにく しょうが ななし きゅうり えのきたけ らっきょう	こめ むぎ さとう こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら カレールウ ごまあぶら	734	23.1	290	2.8
19	金	★とっとりふるさと探険献立★…毎月19日の食育の日に合わせて、鳥取市の特産物を市内の全小・中学校へ提供しています。7月は海のアスリートである「あご」を紹介します。	カリカリ 梅ご飯		ささみの レモンソースかけ	海のアスリート汁 たこの酢の物	あご 19日 食育の日	ささみ あご みぞ とうふ たこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	うめ レモン しょうが えのきたけ たまねぎ きゅうり	こめ でんぶん さとう ながいも はるさめ	あぶら ごま	652	32.7	317	2.8
8 / 27	火	休み明けの給食が始まります。いかは、アミノ酸の一種である『タウリン』が豊富です。タウリンには疲労回復効果があり、疲れているときにはおすすめの食材です。今日は、団子にしていかのうま味が効いたみそ汁にしました。	ご飯		かれいのから揚げ	いか団子のみそスープ たまねぎのピリ辛炒め	ぶどうパー	かれい いか たら とうふ みぞ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら とうがらし	しめじ キャベツ たまねぎ はくさい	こめ でんぶん こむぎこ アイス	あぶら	652	29.7	393	2.6
28	水	★かみかみ献立★…毎月8のつく日はかみかみ献立の日です。今日のかみかみ食材は麦ご飯、ごぼう、きゅうりです。よくかんで、丈夫な歯やあごを作っていきましょう。	麦ご飯		照り焼き肉団子	スタミナカレー ごぼうとひじきのサラダ		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	トマト かぼちゃ にんじん	たまねぎ はす にんにく なし コーン ごぼう きゅうり	こめ むぎ じゃがいも	カレールウ あぶら ドレッシング	724	24.2	297	2.8
29	木	香味野菜とは、料理に香りを添えて、味をひきたてるために用いられる野菜のことです。今日は、しょうがの仲間であるみょうがを使って、さっぱり食べやすい酢の物にしました。	ゆかりご飯		さばのごまだれかけ	もずくのみそ汁 みょうがの酢の物		さば みぞ シーチキン	ぎゅうにゅう もずく	しそ にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう えのきたけ きゅうり みょうが	こめ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごま	622	24.1	298	3.0
30	金	今日は、おろしソースハンバーグを作りました。一つひとつ手づくりしてオープンで焼き上げ、鳥取県産のだいを使ったおろしソースをかけてさっぱりと仕上げました。	ご飯		おろしソース ハンバーグ	もやしときのこのスープ アスパラガスのソテー		ぎゅうにく ぶたにく とうふ とうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にら アスパラガス	たまねぎ だいこん もやし えのきたけ きくらげ キャベツ えだまめ	こめ パンこ さとう じゃがいも	あぶら	646	27.5	294	2.2
														769	32.0	309	2.6

太字は、鹿野町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。☆鳥取市のホームページで献立表・給食だより・今日の給食・給食レシピがご覧いただけます。