

令和元年

7・8月 予定献立表



とっとりし こんげつ きゅうしよくくひょう
鳥取市の今月の給食目標

なつ げん き す
夏を元気に過ごそう



とっとりしりつかわはるがっこうきょうしよく
鳥取市立河原学校給食センター

日	曜日	 こんだて 献立や食品のメッセージ 	こんだて 献立名				たべもの はたらき						エネルギー	たんぱく質	カルシウム	えんぶん 塩 分	
			しゅ 主 食	ぎゅうにゅう 牛 乳	しゅ 主 菜	ぶく 副 菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品					
								なまにく・ 魚・肉・たまご 豆・豆製品など	ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品 こぶさな、さい 小魚・海そうなど	いろ 色のこの野菜	その他の野菜 果物	こく類・いも類 さとう・菓子	あから 油 類	キロ カロリー	グラム	ミリ グラム	グラム
7 / 1	月	★夏野菜について 太陽の光をたっぷりと浴びて育った夏野菜には、カロテンやビタミンCなどが多く含まれています。カロテンは体の中でビタミンAとなって免疫力を高める働きがあるので、暑さで弱った体を病気から守ります。	だいせんこむぎ 大山小麦 黒糖パン		ささみの フレーク焼き	だいずと夏野菜のトマト煮 かい 海そうサラダ		ささみ ウインナー だいず	ぎゅうにゅう かいそう	パセリ トマト にんじん かぼちゃ	たまねぎ きゅうり にんにく なす だいこん	コッペパン こくとう ノンエッグマヨネーズ あぶら	(小) 683 (中) 828	(小) 29.3 (中) 35.3	(小) 334 (中) 362	(小) 3.5 (中) 4.4	
2	火	★とうがんについて とうがんはきゅうりの仲間、夏が旬の野菜です。夏に収穫されたものを冬まで保存できることから、「冬の瓜」と書いて冬瓜と呼ばれるようになりました。水分が多い野菜で、体の熱を冷ますのに役立ちます。	ゆかりご飯		さわらの 甘酢がらめ	とうがんのすまし汁 ほうれんそうのごま和え		さわら とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	ねぎ ほうれんそう にんじん あかしそ	しょうが もやし なしビューレ えのきたけ たまねぎ とうがん	こめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら ごま	651 752	26.8 30.7	332 354	3.2 3.5
3	水	★ズッキーニについて 皮があざやかな緑色で、細長い形をしている野菜なので、見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。カリウムを多く含んでいて、取り過ぎた塩分を体の外へ出す働きがあります。	ご飯		照り焼き ハンバーグ	ズッキーニのスープ アスパラガスのソテー		ぶたにく とりにく ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ アスパラガス	キャベツ たまねぎ エリンギ ズッキーニ ヤングコーン	こめ さとう でんぶん	あぶら	628 722	23.3 26.6	335 362	2.6 3.2
4	木	★なすについて 皮の紫色は、ナスニンという色素によるものです。ナスニンは、目の疲労回復に役立つと言われていています。今日は、なすと地元でとれた野菜をたっぷり使ったみそ汁です。	ご飯		わかどりにく 若鶏肉の バーベキュー ソースかけ	なすと油揚げのみそ汁 きゅうりとツナのさっぱり和え	 なすゼリー	とりにく あぶらあげ みそ ツナ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく きゅうり なしビューレ なす キャベツ	こめ さとう じゃがいも		641 740	25.3 28.8	300 316	2.3 2.8
5	金	★【七夕献立】★ 七夕は、彦星と織姫が年に1度だけ天の川を渡って会うのを許されたという中国の伝説が始まりです。今日は、天の川に見立てたそうめん、星の形をしたふ、切り口が五角形で星形に見えるオクラを入れた七夕汁やゼリーを取り入れました。	ご飯		はたはたの から揚げ	七夕汁 あまなが 甘長とうがらしのみそ炒め	 七夕ゼリー	はたはた ちくわ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ あまながとうがらし	たまねぎ なす えのきたけ	こめ さとう でんぶん やきふ こむぎこ そうめん たなばたゼリー	あぶら	673 783	23.8 27.9	314 323	2.4 2.7
8	月	★【かみかみ献立】★ 今日は、さがきにしたごぼうとカルシウムが多いひじきを使った、かみごたえのあるサラダを取り入れました。よくかんで食べると食材そのものの味がよく分かるようになり、味覚の発達に役立ちます。	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		かぼちゃ フライ	コーンの豆乳ポタージュ ひじきとごぼうのごまサラダ		ぶたにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき	パセリ にんじん かぼちゃ	きゅうり たまねぎ スイートコーン ごぼう	コッペパン こめこ じゃがいも パンこ	ごまドレッシング あぶら	675 835	20.4 24.2	316 339	2.7 3.1
9	火	★ながいもについて ながいもは、生のままだと「ねばねば」や「しゃきしゃき」とした食感で、加熱すると「ほくほく」とした食感に変わります。今日は、ながいものほくほくとした食感が楽しめるようにすまし汁に入れました。	ご飯		豚肉の しょうが焼き	ながいものすまし汁 きりほしだいこん 切干大根の含め煮		ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ しょうが きりほしだいこん	こめ さとう ながいも	あぶら	611 703	23.9 27.6	324 343	2.2 2.5
10	水	★あごについて 山陰地方では、とびうおのことを「あご」と呼びます。あごは、大きな胸びれを広げて海面を数百メートルも飛ぶことができます。今日は鳥取県産のあごをさっぱりと南蛮漬けにしました。	ご飯		あごの 南蛮漬け	にらのみそ汁 はりはり和え		とびうお あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン あかピーマン にら こまつな	たまねぎ キャベツ もやし たくあん	こめ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	603 718	22.9 29.1	322 345	2.4 2.9
11	木	★キムチについて キムチは韓国の漬物で、塩漬けした野菜をにんにくやとうがらしと一緒に漬けこんで作ります。とうがらしの辛み成分であるカプサイシンは、食欲をアップさせたり、食べ物の消化を助けたりします。	キムチ チャーハン		焼きぎょうざ	チンゲンサイのスープ フルーツミックス		ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ しめじ バイン みかん はくさいキムチ もも	こめ こむぎこ マスカットゼリー	ごま ごまあぶら	555 622	18.3 20.5	325 348	2.4 2.9
12	金	★さばについて さばなどの背の青い魚には、脳の働きをよくしたり血液をさらさらにしたりする、質のよい脂が多く含まれています。今日は、さばの脂と相性のよい甘みのあるみそで煮込んださばのみそ煮です。	ご飯		さばのみそ煮	ほうれんそうのかきたま汁 じゃがいものきんぴら		さば みそ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん	たまねぎ こめ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら	736 829	24.1 26.5	291 307	2.5 2.8	

★太字の材料は河原町・用瀬町・佐治町の産物です。収穫状況により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

〇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。

7・8月 ^{がつ}予 ^よ定 ^{てい}献 ^{こん}立 ^{だて}表 ^{ひょう}



なつ げんき す
夏を元気に過ごそう



とっとりしりつかわはらがっこうきゅうしよく
鳥取市立河原学校給食センター

毎月19日は
食育の日

～^か夏^き季^{きゅうぎょう}休業～

8 / 26	月	☆アスパラガスについて 1つの株から何本も出る若い芽を食べます。アスパラガスから発見されたアスパラギン酸には、疲れた体を元気にする働きがあります。まだ暑い日が続くので、しっかりと食べて元気に過ごしましょう。	だいせんこ ちぎ 大山小麦 黒糖パン		らっきょう コロッケ	ひ 冷やし中華 アスパラガスのピリ辛炒め	みかんバー	ローズハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん たまねぎ キャベツ	きゅうり もやし らっきょう こくとう さとう ちゅうかめん パンこ みかんバー ジャがいも	コッペパン あぶら	(小) 727 (中) 861	(小) 25.2 (中) 29.6	(小) 326 (中) 348	(小) 3.4 (中) 4.0	
27	火	☆豚肉について 豚肉にはビタミンB1が多く含まれています。ご飯やパンに含まれる糖質からエネルギーを作り出すのを助けるので、疲労回復やスタミナアップに役立ちます。今日は鳥取県産の豚肉を使ったポークカレーです。	はっ げんまい い 発芽玄米入り ご飯		や 焼きフランクの トマトソースかけ	ポークカレー 夏だいこんのサラダ		チキンフランク ぶたにく いとこまぼこ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん えだまめ にんにく たまねぎ きゅうり だいこん スイートコーン なしビューレ	こめ じゃがいも はつがげんまい さとう でんぶん	あぶら	785 922	38.7 46.6	281 293	2.8 3.3	
28	水	★【かみかみ献立】★ 毎月8(歯)のつく日にはかみかみ献立です。今日は、切干大根とカリカリに焼いたちりめんじゃこを使った和え物にしました。切干大根やちりめんじゃこには骨や歯をつくるカルシウムが多く含まれています。	ゆかりご飯		とうふ 豆腐ハンバーグの おろしソースかけ	なすとかぼちゃのみそ汁 ちりめんじゃこのかみかみ和え		とりにく とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん こまつな かぼちゃ あかしそ	きりぼしだいこん たまねぎ なす だいこん キャベツ しろうね	こめ さとう ごまあぶら	617 713	20.7 23.7	347 374	3.5 4.3	
29	木	☆雨滝ゆばについて ゆばは、豆乳を加熱するとき表面にできる膜のことです。国府町雨滝で作られるゆばは、雨滝のまろやかな湧き水と、甘みのある鳥取県産大豆で作られています。	ご飯		あじの かば焼き	あめだき 雨滝ゆばのすまし汁 ひじきとベーコンのうま煮		あじ ベーコン ゆば とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ しょうが こむぎこ	あぶら	652 728	25.5 27.6	307 325	2.4 2.5	
30	金	☆チンジャオロースーについて 中華料理のひとつで、「チンジャオ」はピーマン、「ロー」は肉、「スー」は糸のようなという意味があります。今日は地元でとれたピーマンを使ってチンジャオロースーを作りました。	ご飯		チンジャオ ロースー	にらのピリ辛スープ フルーツ白玉		ぶたにく ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン にら にんじん	しょうが もも たけのこ たまねぎ みかん パイン	こめ さとう でんぶん しらたまだんご	あぶら ごまあぶら	634 730	25.3 28.9	284 298	2.1 2.6

○鳥取市のホームページで「とっとりし献立表」、こんだてひょう「しやういく食育だより」、きょう「きゆうしよく今日の給食」、きゆうしよく「らん給食レシピ」がご覧いただけます。