



# 8月の予定献立表



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・歯をつくる(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						
26	月	ごはん		信田煮	夏だいにのみそ汁 はるさめの酢の物		とりにく ぶたにく あぶらあげ ローズハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ キャベツ きゅうり ごぼう	ごはん でんぶん さとう ふ はるさめ		小学校 636	小学校 20.0	小学校 17.2	小学校 2.7	●夏だいにんについて…鳥取県若桜町と八頭町にまたがる、広留野高原は標高が高く涼しいので、夏だいにんの栽培が盛んです。夏だいにんは、冬のだいにんと比べて辛みがあるのが特徴で、胃を刺激して食欲を上げる効果があります。	
27	火	ごはん		はまちのしょうが焼き	いか団子のすまし汁 大黒なす美のピリ辛炒め	メロンゼリー	はまち いか ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ とうがらし	しょうが たまねぎ しめじ なす にんにく	ごはん さとう でんぶん メロンゼリー		小学校 674	小学校 27.7	小学校 17.2	小学校 2.0		
28	水	大山小麦 コッペパン		豚肉の ハニーマスタード ソースかけ	ズッキーニのトマト煮 フルーツミックス		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト グリーン アスパラガス みかん	ズッキーニ たまねぎ エリンギ にんにく パイナップル みかん	あぶら さとう じゃがいも さとう ナタデココ マスカットゼリー		小学校 672	小学校 26.4	小学校 24.9	小学校 2.8		★かみかみ献立★毎月8の付く日は、かみかみ献立です。今日は、豚肉とナタデココがかみごたえのある食材です。また、同じ食材でも切り方を変えることによって、かみごたえが変わります。今日は、豚肉を角切りにすることでかみごたえが出るように工夫しました。
29	木	ごはん		お好み平つくね	かぼちゃのみそ汁 ゴーヤチャンプルー		とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ねぎ にがうり	だいこん しめじ たまねぎ キャベツ	ごはん さとう あぶら		小学校 649	小学校 21.3	小学校 18.6	小学校 2.5		
30	金	ごはん		さばの薬味だれかけ	キムチスープ ナムル		さば ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん にら こまつな	はくさいキムチ たまねぎ しめじ もやし	ごはん でんぶん こむぎこ さとう		小学校 640	小学校 24.2	小学校 18.5	小学校 2.6		●キムチについて…キムチは、韓国の漬物です。日本では、はくさいを使ったキムチが多く売られていますが、だいこんやきゅうりを使ったものもあるそうです。キムチに使われている唐辛子のピリリとした辛みや鮮やかな赤色は、食欲アップに役立ちます。今日は、豚肉とはくさいキムチを使ったキムチスープです。

※本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。

## 夏野菜で、夏パテを防ごう!

連日の暑さで、夏パテなどしていませんか？暑くて食欲が出にくいときですが、食事をきちんと食べて体力をつけることが大切です。夏野菜の多くは水分をたっぷり含む上、体を冷やす効果もあり、夏パテ予防にピッタリです。食欲がないときにも食べやすいので、ぜひ食事に取り入れてみてください。

8月31日  
野菜の日

「831=やさい」の語呂合わせから、全国青果物しょうぎょうきょうどうくみあいれんごうかい商業協同組合連合会など9団体が1983年に制定。

### 野菜の摂取目標量…1日350g以上

※小学生は240~300gが目安です。

旬の夏野菜 ★重さは1点当たりの目安(正味重量)	トマト 約150g	なす 約70g	ピーマン 約30g	きゅうり 約100g
トウモロコシ 約150g	ゴーヤ 約260g	ズッキーニ 約160g	オクラ 約10g	枝豆(10さや) 約15g

### 夏が旬の野菜

- じゃがいも
- たまねぎ
- かぼちゃ
- えだまめ
- きゅうり
- トマト
- ミニトマト
- あまながとうがらし
- オクラ
- なす
- ピーマン
- モロヘイヤ
- とうもろこし
- にんにく
- ゴーヤ
- なつだいこん