



8月の予定献立表



夏を元気に過ごそう



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	夏だいのみのみそ汁 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	●夏だいのこについて…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、夏だいのこの栽培が盛んです。夏だいのこは、冬のだいのこ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		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		小学校 634	小学校 27.7	小学校 17.2	小学校 2.0	●大黒なす美について…鳥取県東部で栽培される千両なすを「大黒なす美」と呼びます。なすは、太陽の光をしっかりと浴びて育つと色が濃くなります。体を冷やす働きがあるので、今の時期にぴったりの食材です。今日は、牛肉と一緒に炒め物にしました。
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 パインアップル みかん	あぶら コッペパン でんぶん こむぎこ はちみつ 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、かみごたえは、同じ食材でも切り方によって変わります。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		小学校 649	小学校 21.3	小学校 18.6	小学校 2.5	●ゴーヤチャンプルーについて…チャンプルーは、いろいろな食材を混ぜ合わせるという意味があり、沖縄県を代表する家庭料理の一つです。肉や豆腐、野菜を使った、夏を元気に過ごすための知恵が詰まった料理です。使う食材によって、「ゴーヤチャンプルー」や「マーミナ(もやし)チャンプルー」など名前が変わります。
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。

*本日の食材は鳥取県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。

野菜の摂取目標量…1日350g以上



※小学生は240~300gが目安です。

8月31日
野菜の日
「831=やさい」の語呂合わせから、全国青果物商業協同組合連合会など9団体が1983年に制定。

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