

令和元年度



8月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて

夏を元気に過ごそう

鳥取市立第二学校給食センター



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものはたらき・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	たんぱく質	脂質	食塩	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	g	
26	月	ごはん		ぶたにく 豚肉のねぎ塩炒め	じゃがいものみそ汁 フルーツミックス		ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん こまつな	にんにく スイートコーン たまねぎ みかん パイナップル	ごはん じゃがいも ナタデココ マスカットゼリー		小学校 648	小学校 22.2	小学校 15.8	小学校 1.8	●みそ汁について…鳥取市の学校給食では、和食のだしの味を大切にしています。特にみそ汁は、鳥取県産の煮干しでいねいにだしを取り、鳥取県産の大豆と米で作られたみそで味付けをしています。今日は計画栽培のじゃがいも「くろぼっこ」を汁の実にしました。 ●はまちの照り焼きについて…夏休み中に第二学校給食センターへ新しく焼き物と蒸し物ができる大型の機械が2台設置され、今日が初めて焼き物のメニューを提供する日です。鳥取港で水揚げされたはまちを焼き、鳥取市産のしょうがが入った甘辛いたれをかけました。 ★かみかみ献立★…毎月8のつく日は「かみかみ献立」です。今日は、かみごたえのある鳥取県産のあご竹輪やきくらげを使った「あごだしラーメン」を取り入れました。よくかむことは、歯やあごを強くし、集中力を高め、頭の働きをよくします。よくかむことを意識して食べましょう。 ●切干大根について…大根は、切って天日干しをして切干大根にすることにより、水分が抜けて栄養素が凝縮し、栄養価が高くなります。特に、カルシウムや鉄分、食物繊維が豊富です。古くからの日本人の知恵が詰まった伝統的な保存食です。 ●かぼちゃについて…夏に収穫される夏野菜ですが、丸ごと保存しておけば冬まで食べられることから、「冬至にかぼちゃを食べると病気になる」といわれています。夏の太陽をしっかりと浴びて育ったかぼちゃはビタミンが豊富で、疲労回復や風邪予防に効果的です。
27	火	ごはん		はまちの照り焼き もやしの甘酢和え	オクラのすまし汁 ピーマンのソース炒め		はまち とうふ チキンハム	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん オクラ	しょうが だいこん えのきたけ もやし きゅうり	ごはん さとう でんぶ		小学校 611	小学校 24.0	小学校 17.1	小学校 2.0	
28	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		はるま 春巻き	あごだしラーメン ピーマンのソース炒め		ぶたにく あごちくわ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ きくらげ しろねぎ キャベツ	コッペパン こむぎ ちゅうかめん さとう	あぶら	658	20.6	26.5	4.1	
29	木	ごはん		ひら 平つくね	しらたまとうにゅう 白玉豆乳みそ汁 きりぼしだいこん 切干大根の含め煮		とりにく とうにゅう みそ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しめじ きりぼしだいこん しょうが	ごはん パン げんまい しらたまもち さとう		669	22.2	16.1	2.5	
30	金	ごはん		あじメンチカツ	カレースープ かぼちゃサラダ		あじ とりにく きんときまめ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	たまねぎ キャベツ しょうが エリンギ きゅうり	ごはん パン こむぎ あぶら ごまドレッシング		703	23.4	23.1	1.8	

※太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」「給食レシビ」がご覧いただけます。

～早ね・早おき・朝ごはんで生活リズムを整え、元気に学校生活を送りましょう～

長い夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続きます。暑さの影響で体調をくずしやすくなっていますので、早ね早おきを心がけ、1日3食をきちんととって生活リズムを整えましょう。特に、栄養バランスのよい朝ごはんをとることは、体力、集中力、学習能力にも大きく影響します。毎日の生活習慣を見直し、元気に学校生活を送りましょう。



つく
作ってみよう!



野菜たっぷり☆カレースープ



ざいりよう
<材料 (4人分)>

- ・若鶏肉 ……50g
- ・キャベツ ……120g (中1/8個)
- ・たまねぎ ……80g (中1/2個)
- ・にんじん ……40g (中1/5個)
- ・エリンギ ……40g
- ・チンゲンサイ ……25g

- A
- ・カレー粉 ……1g (小さじ1/2杯)
 - ・コンソメスープのもと ……4g (小さじ1杯)
 - ・うすくちしょうゆ ……2.4g (小さじ4杯)

- ①キャベツは1cm幅のざく切り、たまねぎは薄切り、エリンギは3cmの短冊切り、にんじんは千切り、チンゲンサイは5mm幅に切ります。
- ②1cm角に切った若鶏肉、にんじん、たまねぎ、エリンギの順に鍋に入れて煮て、火が通ったらAを加え、チンゲンサイを入れて仕上げます。