



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				 こんだて 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						
1	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		かぼちゃの豆乳グラタン	ミネストローネ たこのマリネ		とうにゅう ベーコン たこ かつおぶし	ぎゅうにゅう	かぼちゃ トマト にんじん	たまねぎ しめじ にんにく きゅうり	コッペパン じゃがいも マカロニ さとう こめこ	オリーブあぶら	小学校 611 中学校 762	小学校 20.2 中学校 23.8	小学校 23.2 中学校 28.9	小学校 2.9 中学校 3.8	●たこについて・・・今日のたこは、鳥取港で水揚げされたものです。夏至から数えて11日目の今日は、「半夏生」と呼ばれ、たこを食べる風習があります。田植えが終わり、稲の苗がたこの足のよう大地にしっかり根づくことを願い半夏生にたこを食べるようになったそうです。	
2	木	ごはん		いわしの煮付け	万葉の玉姫のみそ汁 牛肉とピーマンの炒め物		いわし あつあげ ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ えのきたけ しろねぎ キャベツ しょうが	ごはん さとう	あぶら	629 711	26.6 29.6	15.2 16.3	2.3 2.6	●ピーマンについて・・・ピーマンは夏の旬の緑黄色野菜です。ピーマンに含まれているビタミンCは、加熱しても壊れにくい特徴があり、カロテンなどのビタミンも多く含んでいます。今日は、ピーマンと牛肉を甘辛く炒めました。旬の野菜を食べて、夏を元気に過ごしましょう。	
3	金	ごはん		さわらのフライ	くろぼっこのそぼろ煮 オクラの梅和え		さわら ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ	たまねぎ グリーンピース しょうが だいこん うめ	ごはん こむぎこ でんぶ じゃがいも こんにやく さとう パンこ	あぶら	725 844	26.8 31.0	20.9 24.0	2.3 2.8	●オクラについて・・・オクラのぬめりには、胃の粘膜を守ったり消化を助けたりするはたらきがあり、夏バテ予防にも効果があります。また、食物繊維を多く含み、おなかの調子を整えるはたらきもあります。暑い中でも食欲がでるように、今日は梅を使ってさっぱりとした和え物にしています。	
6	月	ほしぞらまい 星空舞 ごはん		あじのたまねぎ南蛮	アスパラガスのスープ チンゲンサイのカレーソテー		あじ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ グリーン アスパラガス	たまねぎ だいこん エリンギ キャベツ	ごはん でんぶ こむぎこ さとう	あぶら	614 677	22.6 24.2	17.2 17.9	2.0 2.5	★星空舞週間★・・・今日から10日までを「星空舞週間」として、鳥取県産の星空舞を使用したご飯を提供します。星空舞は、鳥取県で開発された新しい品種のお米で、粒がきれいで透き通っており、星取県生まれらしく「星のように輝く米」であることから名づけられました。味わっていただきましょう。	
7	火	ほしぞらまい 星空舞 ごはん		わかどりにく 若鶏肉の照り焼き	たなばたじる 七夕汁 五色和え	たなばた 七夕 ゼリー	とりにく うおそうめん	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ こまつな	たまねぎ ほししいたけ もやし きくらげ スイートコーン	ごはん さとう たなばたゼリー		617 704	21.1 24.4	13.6 14.9	2.1 2.4	★七夕献立★・・・七夕には、色とりどりの短冊に願いを書き、世の葉に飾る風習があります。今日は色とりどりの短冊をイメージした五色和えと、魚で作った麺、オクラ、星型のにんじんで天の川に見立てた七夕汁です。デザートには、七夕ゼリーをつけました。	
8	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ミートボールの チリソースかけ	あごだし野菜ラーメン ごぼうサラダ		ぶたにく とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト とうがらし	たまねぎ もやし しめじ しろねぎ きゅうり ごぼう	コッペパン ちゅうかめん さとう	ごまドレッシング	612 703	26.5 30.2	21.4 23.4	3.6 4.3	★かみかみ献立★・・・8の付く日はかみかみ献立です。よくかんで食べると、むし菌の予防など体によいことがたくさんあります。今日の給食で特に意識してかんでほしい料理は、ごぼうサラダです。一口30回を目標によくかんで食べましょう。	
9	木	ほしぞらまい 星空舞 ごはん		しのだに 信田煮	さけのつ 酒ノ津わかめのすまし汁 ぶたにく 豚肉とキャベツの塩炒め		あぶらあげ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	たまねぎ えのきたけ キャベツ ごぼう	ごはん さとう でんぶ	あぶら	608 681	19.4 22.4	14.3 14.9	2.4 2.6	●わかめについて・・・わかめは、食物繊維やカルシウムを多く含みます。学校給食では、気高町酒津の海で収穫された、天然の生わかめを使用しています。乾燥したわかめと比べて葉が厚いのが特徴です。今日は、すまし汁に入れました。	
10	金	ほしぞらまい 星空舞 ごはん		おきずすのフライ	新じゃがのみそ汁 夏だいこんのこんぶ和え		おきずす みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん きゅうり	ごはん こむぎこ でんぶ パンこ じゃがいも	あぶら	636 733	21.4 24.4	16.1 18.0	2.1 2.6	★魚の日献立★・・・毎月10日は「魚の日献立」です。この日は、魚を使った給食を提供します。7月は、「沖ぎす」です。沖ぎすは、身がやわらかい白身の魚で、塩焼きや、一夜干し、天ぷらなどいろいろな調理方法が楽しめます。今日は、鳥取港で水揚げされた沖ぎすをフライにしました。	
13	月	ごはん		フランクフルト	なつやさい 夏野菜カレー グリーンサラダ		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ なす にんにく なし きゅうり キャベツ えだまめ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	706 824	24.5 28.9	18.7 21.5	2.5 3.2	●夏野菜について・・・太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏野菜は、強い日差しから身を守るため、表面の色が濃いことが特徴です。また、カロテンやビタミンCなどの栄養素がたっぷり含まれています。今日は、夏野菜のなすやかぼちゃを使った夏野菜カレーです。	
14	火	ごはん		はたはたのから揚げ	さといものみそ汁 きりぼしだいこん 切干大根の含め煮		はたはた ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	たまねぎ しいたけ きりぼしだいこん	ごはん でんぶ こむぎこ さといも さとう	あぶら	608 758	20.6 26.4	15.0 20.7	2.0 2.7	●切干大根について・・・大根を細長く切り、乾燥させた食べものを「切干大根」といいます。干すことにより大根の甘みがさらに増して栄養価もアップします。不足しがちなカルシウムや鉄分、食物繊維がたくさんとれるので、おすすめの食べものです。給食では、鳥取県産の切干大根を使っています。	

※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」「給食レシピ」がご覧いただけます。



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				 こんだて しゅだい 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					
15	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		さけのノンエッグ マヨネーズ焼き	とうもろこしの豆乳スープ アスパラガスのサラダ		さけ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう グリーン アスパラガス	たまねぎ しろねぎ しめじ スイートコーン キャベツ	コッペパン ドレッシング ノンエッグ マヨネーズ	小学校 543 中学校 648	小学校 26.2 中学校 31.2	小学校 19.3 中学校 22.2	小学校 2.6 中学校 3.1	●アスパラガスについて・・・アスパラガスに含まれているアスパラギン酸は、疲れのもとになる乳酸の分解し、エネルギーに変えるはたらきがあります。今日は、キャベツ、にんじんと一緒にサラダにしました。	
16	木	はん ご飯		チキンカツの梅だれかけ	とうふ きゅうりののり和え	ぶどうパー	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	えのきたけ きゅうり もやし うめ	ごはん こむぎこ でんぶ パンこ じゃがいも さとう ぶどうパー	726 834	24.2 27.4	23.0 26.1	2.3 2.7	★土用の丑の日献立★・・・土用の丑の日は、「う」の付くものを食べると、暑さに負けずに元気に過ごすことができるといわれています。今日の給食には、「う」の付く食べ物を取り入れました。さて、なんでしょう・・・給食を食べながら、探してみてください。	
17	金	はん ご飯		はまちの塩こうじ焼き 	とうがんのすまし汁 かぼちゃのそぼろ煮		はまち ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな かぼちゃ	とうがん たまねぎ ほししいたけ グリーンピース しょうが	ごはん しおこうじ さとう こんにやく	633 733	24.0 27.9	16.8 18.9	1.9 2.3	★どっとりふるさと探検献立～塩こうじ～★・・・塩こうじは、米こうじと塩を混ぜて発酵させた日本の伝統的な調味料です。肉や魚などのうま味を引き出すはたらきがあります。今日は、はまちを塩こうじで味付けしました。鳥取市の学校給食では、地元の米からつくられた塩こうじを使っています。	
20	月	はん ご飯		すぶた 酢豚	ビーフンスープ いかのサラダ		ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや トマト チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きくらげ だいこん きゅうり	ごはん でんぶ こむぎこ ピーフン さとう	691 793	23.4 26.8	21.9 24.6	2.7 3.1	●豚肉について・・・豚肉には、ビタミンB1という栄養素が多く含まれています。ビタミンB1は、ご飯やパンなどからエネルギーを作り出すのを助ける働きがあり、疲れやすさやだるさを感じる夏バテの予防に欠かせない栄養素のひとつです。今日は、「酢豚」をしっかり食べて、夏バテを予防しましょう。	
21	火	はん ご飯		さばの塩焼き	だいこく 大黒なす美のみそ汁 あまなが 甘長とうがらしのしょうが炒め		さば あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あまながとうがらし	なす たまねぎ えのきたけ しろねぎ キャベツ たけのこ しょうが	ごはん さとう	608 699	24.9 29.1	16.0 17.9	2.2 2.6	●大黒なす美について・・・鳥取市産の千両なすは、「大黒なす美」という愛称で、学校給食用に計画栽培されています。大黒なす美は、卵型をしていて、紫色が濃く、皮がうすいのが特徴です。なすの皮の紫色の成分には、目の働きを助けてくれるアントシアニンという色素が含まれています。	
22	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		デミグラスソース ハンバーグ	ズッキーニとマカロニのスープ えだまめ 枝豆とコーンのソテー		とりにく ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん	ズッキーニ たまねぎ しめじ えだまめ スイートコーン もやし	コッペパン さとう マカロニ じゃがいも	592 704	25.1 29.2	20.9 24.0	3.0 3.7	●枝豆について・・・枝豆は、大豆を未熟なうちに収穫したもので、大豆になると含まれないビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCには、夏の暑い日差しから肌を守る働きがあります。今日は、コーンやにんじんと彩りよく炒めました。	

7月27日～31日は簡易給食を提供します



日	曜	主食	牛乳	汁物	デザート	
27	月	コッペパン	○	米粉マカロニのトマトスープ	豆乳プリンタルト	こぎかな 小魚
28	火	コッペパン	○	スタミナ肉うどん	青梅ゼリー	ブルーベリージャム
29	水	コッペパン	○	ビーフシチュー	みかんゼリー	
30	木	コッペパン	○	具たくさんカレースープ	いちごの スティックケーキ	りんごジャム
31	金	コッペパン	○	シーフードの豆乳クリーム煮	ぶどうゼリー	さつまいもスティック

7月の給食には、夏が旬のきゅうり、トマト、なす、とうもろこし、かぼちゃ、ピーマンなどの野菜を取り入れています。太陽の光をたくさん浴びて育った夏野菜のパワーをたくさんいただきます。

どんな夏野菜が入っているか見つけてみてください。

