

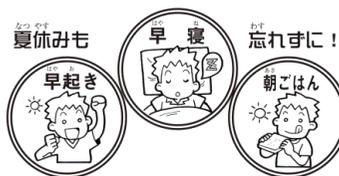


【今月の鳥取市の給食目標】

夏を元気に過ごそう！

Table with columns for Day, Message, Main Dish, Milk, Main Course, Side Dish, Dessert, and Nutritional Information (Energy, Protein, Calcium, Salt).

太字は、気高町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。



【今月の鳥取市の給食目標】

夏を元気に過ごそう!

日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
								1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
								とりにく とうふ まぐろ みど	とりにく とうふ まぐろ みど	にんじん ねぎ ほうれんそう	うめ えのきたけ たまねぎ キャベツ	こめ さとう ぶどうパー	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g	
15	水	梅の旬は6月から7月です。梅の実も熟しても酸味が強いのが特徴で、日本では古くから梅干しなどに加工されています。	ごはん ご飯		わかどり肉の 梅みそ焼き	酒ノ津わかめのすまし汁 ほうれんそうのり酢和え	ぶどう パー	とりにく とうふ まぐろ みど	とりにく とうふ まぐろ みど	にんじん ねぎ ほうれんそう	うめ えのきたけ たまねぎ キャベツ	こめ さとう ぶどうパー	625	24.6	312	2.3	
16	木	夏野菜はビタミンや、カリウム、水分を豊富に含んでいるものが多く、水分補給や体の熱を下げる働きがあります。	むぎ 麦ご飯		ハムステーキ	夏野菜カレー カラフルサラダ		とりにく ぶたにく	とりにく ぶたにく	かぼちゃ アスパラガス トマト	キャベツ なし スイートコーン だいこん じゃがいも たまねぎ にんにく	こめ むぎ でんぶん じゃがいも	706	25.3	283	2.7	
17	金	毎月19日は「とっとりふるさと探検献立」です。今月の食材は「塩こうじ」です。境港サーモンに、鳥取市産の塩こうじで味付けして焼きました。	ごはん ご飯		境港サーモンの 塩こうじ焼き	とうがん汁 甘長とうがらしの甘辛煮		さかいみなど サーモン かまぼこ とうふ みど ぶたにく	さかいみなど サーモン かまぼこ とうふ みど ぶたにく	にんじん ほうれんそう あまなが とうがらし	とうがん しめじ さず	こめ さとう しおこうじ	583	28.1	293	2.5	
20	月	鳥取市福部町の砂丘で生産されているらっきょうは、細かい粒の砂地で栽培しているもので、身がしまっています。	だいせん 大山小麦 コッペパン		て 照り焼き チキン	コンソメスープ らっきょうポテトサラダ		とりにく ベーコン	とりにく ベーコン	にんじん アスパラガス	しょうが たまねぎ キャベツ らっきょう じゃがいも	コッペパン でんぶん じゃがいも さとう	625	23.1	294	2.7	
21	火	豆腐竹輪は、豆腐と魚のすり身を混ぜて蒸し上げた全国的にもめずらしい竹輪です。今日は、豆腐竹輪をすまし汁に入れました。	ごはん ご飯		まつかぜ 松風焼き	豆腐竹輪のすまし汁 アスパラガスの塩こうじ炒め		とりにく おから とうふ みど とうふちくわ ぶたにく	とりにく おから とうふ みど とうふちくわ ぶたにく	にんじん アスパラガス ねぎ	えだまめ たまねぎ キャベツ エリンギ	こめ さとう しおこうじ	579	27.3	327	1.9	
22	水	切り干しだいこんは、だいこんを干して乾燥させることによってうま味や栄養が凝縮されます。	ごはん ご飯		いわしの 梅煮	厚揚げのみそ汁 切干大根のソース煮		いわし あつあげ みど ぶたにく	いわし あつあげ みど ぶたにく	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	えのきたけ もやし うめ たまねぎ きりぼしだいこん	こめ さとう	640	27.4	490	2.6	
								太字は、気高町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。									

令和2年度 7月 簡易給食献立予定表

鳥取市全域 学校給食センター

日	曜	主 食	牛乳	汁 物	デザート	添加物	備考
27	月	パン 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	小魚	
28	火	パン 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	パン コッペパン	○	ビーフシチュー	みかんゼリー		
30	木	パン コッペパン	○	具だ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	パン 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	