

令和2年 7月 予定献立表



とっとりし こんげつ きゅうしよくもくひょう  
鳥取市の今月の給食目標

なつ げんき す  
夏を元気に過ごそう



とっとりしりつかわはらがっこうきゅうしよく  
鳥取市立河原学校給食センター

日	曜日	献立や食品のメッセージ	献立名					食べ物のはたらき									
			主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	カルシウム ミリグラム	塩分 グラム
								魚・肉・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そうなど	色の濃い野菜	その他の野菜 果物	こく類・いも類 さとう・菓子	油類				
1	水	<p><b>☆じゃがいものきんぴらについて</b> 今日のきんぴらは、素揚げしたじゃがいもと、さやいんげん、にんじん、調味料を合わせて作ります。じゃがいもは一度素揚げすることで食感がよくなり、旨ばしく仕上がります。</p>	ごはん		根菜入り ひら平つくね	とうがんのすまし汁 じゃがいものきんぴら		とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん さやいんげん	とうがん たまねぎ れんこん ごぼう	こめ じゃがいも さとう	あぶら	(小) 661 (中) 767	(小) 20.1 (中) 22.8	(小) 297 (中) 313	(小) 2.3 (中) 2.6
2	木	<p><b>☆はたはたについて</b> 鳥取県のはたはたの水揚げ量は、全国でもトップクラスです。鳥取県で獲れるはたはたは、脂ののりがよいです。給食では、一夜干しのはたはたをから揚げにしています。</p>	ごはん		はたはたの から揚げ	臭たくさん豚汁 きゅうりとツナのさっぱり和え		はたはた ぶたにく みぞ ツナ	ぎゅうにゅう こまつな	にんじん こまつな だいこん しろねぎ	ごぼう だいこん しろねぎ きゅうり キヤベツ	こめ でんぶん こむぎこ こんにやく さとう	あぶら	592 688	23.5 27.5	304 320	2.1 2.6
3	金	<p><b>☆夏だいこんについて</b> 春に種をまき、夏から秋にかけて収穫されるだいこんです。冬にとれるものよりも硬さや辛みがあるのが特徴です。今日は夏だいこんをサラダに使いました。</p>	ハムとコーンの ピラフ		デミグラスソース ハンバーグ	アスパラガスのスープ 夏だいこんのサラダ		ハム いとかまぼこ ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ スイートコーン エリンギ きゅうり だいこん	こめ さとう じゃがいも	オリーブあぶら	600 692	21.4 24.4	379 410	2.9 3.3
6	月	<p><b>☆かぼちゃについて</b> 夏が旬の緑黄色野菜で、「カロテン」が多く含まれています。カロテンは、皮膚や粘膜を丈夫にし、肌や目を健康に保つ働きがあります。今日は、河原町産のかぼちゃをたっぷり使ったポターージュです。</p>	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ささみの フレーク焼き	かわはら 河原かぼちゃの豆乳ポターージュ いかとたまねぎのサラダ		ささみ ベーコン とうにゅう いか	ぎゅうにゅう	かぼちゃ パセリ にんじん	たまねぎ きゅうり あかたまねぎ	コッペパン パンこ コーンフレーク こめこ	ノンエッグマヨネーズ あぶら	650 776	29.4 34.8	300 318	3.0 3.7
7	火	<p><b>★【七夕献立】★</b> 七夕は、彦星と織姫が年に1度だけ天の川を渡って会うのを許されたという中国の伝説が始まります。今日は七夕汁に、魚のすり身でできた魚そうめんや、切り口が星形に見えるオクラを入れました。</p>	ほしぞらまい 星空舞ごはん		さわらの みそノンエッグ マヨネーズ焼き	たなばた 七夕汁 ほうれんそうのごま和え	たなばた 七夕ゼリー	さわら みぞ うおそうめん	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん オクラ	たまねぎ えのきたけ もやし	こめ やきふ たなばたゼリー	ノンエッグマヨネーズ ごま	641 731	23.6 27.6	341 357	2.3 2.7
8	水	<p><b>★【かみかみ献立】★</b> 毎月8のつく日は、かみかみ献立です。食材の切り方を工夫すると、かみこたえがある料理に仕上がります。今日のかみかみ炒りどりには、乱切りにしたごぼうやにんじん、角切りのこんにやくが入っています。</p>	くきわかめ ごはん		ほし 星のコロッケ	にらのみそ汁 かみかみ炒りどり		とりにく とうふ みぞ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にら にんじん	たまねぎ えのきたけ ごぼう えだまめ しょうが	こめ パンこ こんにやく さとう じゃがいも	あぶら	702 780	21.3 23.7	384 398	2.8 3.4
9	木	<p><b>☆星空舞について</b> 七夕を含めた1週間は星空舞週間とし、7日から10日までは「星空舞」を提供します。星空舞は、星取県である鳥取県が開発した新しいおこめ米です。「星のように輝くお米」であることから命名されました。</p>	ほしぞらまい 星空舞ごはん		豚肉の しょうが焼き	ながいものすまし汁 きりほしだいこん 切干大根の含め煮		ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	しょうが たまねぎ きりほしだいこん	こめ さとう ながいも	あぶら	615 707	24.1 27.8	327 346	2.2 2.5
10	金	<p><b>★【魚の白献立】★</b> 今日は、鳥取港で水揚げされたあごを献立に取り入れました。あごは5月から7月上旬が旬で、この時期のものを「新物」といいます。あごは、運動量が多い魚で、脂肪が少なくたんぱく質を多く含みます。</p>	ほしぞらまい 星空舞ごはん		あごのフライ	ポークカレー コーンのサラダ		あご ぶたにく いとかまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく なしビュレ えだまめ きゅうり スイートコーン	こめ こむぎこ でんぶん パンこ じゃがいも	あぶら	748 882	26.0 30.9	280 290	2.9 3.4
13	月	<p><b>☆夏野菜について</b> 太陽の光をたっぷり浴びて育った夏野菜には、カロテンやビタミンCなどが多く含まれています。カロテンは体の中でビタミンAとなって免疫力を高める働きがあるので、暑さで弱った体を病気から守ります。</p>	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		きかいみなと 境港サーモンの クリームコーン 焼き	なつやさい 夏野菜とだいずのトマト煮 かい 海そうサラダ		サーモン ウィンナー だいず	ぎゅうにゅう かいそう	パセリ トマト にんじん	たまねぎ にんにく スッキーニ クリームコーン だいこん きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ あぶら	625 746	26.4 31.5	313 335	3.2 3.8
14	火	<p><b>☆キムチについて</b> キムチは韓国の漬物で、塩漬けた野菜をにんにくやとうがらしなどに一緒に漬けて作ります。とうがらしの辛み成分であるカプサイシンは、食欲をアップさせたり、食べ物の消化を助けたりします。</p>	キムチ チャーハン		や 焼きぎょうざ	チンゲンサイのスープ フルーツ白玉		ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	はくさいキムチ にんにく たけのこ たまねぎ えのきたけ もも パイン	こめ しらたまだんご こむぎこ	ごまあぶら ごま	590 665	19.0 21.3	300 316	2.4 2.9

☆太字の材料は河原町・用瀬町・佐治町の産物です。収穫状況により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

○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。

令和2年

# 7月 予定献立表



とっとりし こんげつ きゅうよくもくひょう  
鳥取市の今月の給食目標

## 夏を元気に過ごそう



鳥取市立河原学校給食センター

日	曜日	献立や食品のメッセージ	献立名					食べ物のほたらき									
			主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	カルシウム ミリグラム	塩分 グラム
								魚・肉・たまご 豆・豆腐製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そうなど	きのこ野菜	その他の野菜 果物	こく糖・いも類 さとう・菓子	糖類				
15	水	☆ <b>とうがん</b> について とうがんはきゅうりの仲間、夏が旬の野菜です。夏に収穫されたものを冬まで保存できることから、「冬の瓜」と書いて冬瓜と呼ばれるようになりました。水分が多い野菜で、体の熱を冷ますのに役立ちます。	ごはん		わかどりにく 若鶏肉の 梅焼き	なすとかぼちゃのみそ汁  とうがんのそぼろ煮	デザート その他	とりにく みそ あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう 小魚・海そうなど	かぼちゃ にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ なす しょうが とうがん	こめ さとう こんにやく でんぷん	あぶら	659 (小)	26.3 (小)	307 (小)	2.5 (小)
16	木	☆ <b>きくらげ</b> について きくらげはきのこの仲間、食物繊維やカルシウム、またカルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く含まれています。給食では、鳥取県内で栽培されたきくらげを使用しています。	ごはん		プルコギ	はるさめスープ  きくらげのナムル	ぶどうパー	ぶたにく ぎゅうにゅう ハム かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん モロヘイヤ	キャベツ しろねぎ しょうが なしビュール もやし きゅうり	たまねぎ こめ はるさめ ぶどうパー さとう	ごまあぶら あぶら	622 707	22.4 25.7	285 296	2.5 3.0
17	金	☆【 <b>とっとりふるさと探検献立</b> 】☆ 今日のとっとりふるさと探検献立で紹介する地元食材は、鳥取市産の米から作られる「塩こうじ」です。今回は塩こうじを炒め物の味付けに使いましたが、魚や肉の下味としても使える調味料です。	ごはん		さばの ピリ辛焼き	かわはらとうふ 河原豆腐のすまし汁  じゃがいもの塩こうじ炒め		さば ハム とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しろねぎ なしビュール えだまめ	こめ さとう じゃがいも しおこうじ	あぶら	616 715	25.5 29.8	295 311	2.5 2.9
20	月	☆ <b>アスパラガス</b> について アスパラガスから発見されたアスパラギン酸は、疲れた体を元気にする働きがあります。今日は、河原町産のアスパラガスがたっぷりのごま炒めです。暑い日が続くので、しっかりと食べて元気に過ごしましょう。	こめこ 米粉パン		わかどりにく 若鶏肉の ねぎだれかけ	わかめたっぷりラーメン  アスパラガスのごま炒め		とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ アスパラガス にんじん	しろねぎ もやし スイートコーン キャベツ	こめこパン さとう ラーメン	ごま ごまあぶら	639 753	32.2 37.9	357 383	3.7 4.3
21	火	☆ <b>肉じゃが</b> について 今日は、地元でとれたじゃがいもやにんじん、たまねぎを使った肉じゃがです。河原給食センターでは、小学校600人分、中学校300人分をそれぞれ大きな釜で作るため、味が染みておいしくなります。	ごはん		ますの レモン焼き	にくじゃが  ちくさあ 干草和え		ます ぶたにく さつまあげ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	レモン もやし ほうれんそう えのきたけ たまねぎ	こめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら	671 759	28.3 31.1	285 295	2.0 2.5
22	水	☆ <b>らっきょう</b> について らっきょうに含まれるアリシンは、ビタミンB1の吸収を高めて疲労回復に役立ちます。今日は、ビタミンB1を多く含む、豚肉や大豆を使ったドライカレーの付け合わせとして、らっきょうサラダにしました。	はつがげんまい 発芽玄米入り ごはん		ドライカレー	きくらげとワンタンのスープ  らっきょうサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ スイートコーン にんにく しょうが きくらげ だいこん らっきょう きゅうり	こめ げんまい ワンタン	あぶら	631 737	24.2 27.7	280 291	2.8 3.5

☆太字の材料は河原町・用瀬町・佐治町の産物です。収穫状況により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

○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。

## 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	