



【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
25	火	長い休み明けは、生活のリズムが崩れがちです。朝ごはんをしっかり食べること、生活リズム全体を整えることができます。	ごはん		ピビンバ炒め	わかめスープ フルーツ白玉	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな デングンサイ かぼちゃ	ぜんまい はくさい しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ もやし パイン もも	こめ さとう しらたま だんご	ごまあぶら ごま	618	21.9	322	2.2	
													744	24.8	354	2.8	
26	水	夏だいこんは、春に種をまき、夏から秋にかけて収穫するだいこんです。夏だいこんは、冬だいこんに比べて辛味が強いのが特徴です。	ごはん		沖キスフライ	夏だいこんのすまし汁 甘長とうがらしの みそ炒め	おきギス あつあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あまなが とうがらし	もやし だいこん たまねぎ なす	こめ こむぎこ パンこ でんぶん さとう	あぶら	593	21.9	328	1.9	
													714	26.6	356	2.6	
27	木	豚肉はビタミンB1を多く含んでいます。ビタミンB1は、疲労回復効果を促進する働きがあります。	ごはん		ウインナー	ポークカレー カラフルサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ えだまめ しめじ だいこん なし きゅうり スイートコーン	こめ じゃがいも	あぶら ドレッシング	713	24.7	288	2.9	
													850	28.1	300	3.4	
28	金	かぼちゃには、皮膚や粘膜を丈夫にする働きのある「カロテン」が豊富に含まれています。肌や目の健康を保つ効果があります。	むぎ ごはん 麦ごはん		いわしの かば焼き	かぼちゃのみそ汁 五目豆	パイ バー	いわし あぶらあげ みそ だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	かぼちゃ ねぎ にんじん	しょうが たまねぎ えのきたけ えだまめ	こめ むぎ でんぶん こむぎこ さとう こんにやく パインパー	あぶら	683	26.5	332	2.2
													834	31.9	360	2.7	
31	月	なすをはじめとする夏野菜は、全般に体を冷やす効果があります。からだのほてりやのぼせが強いときに食べると効果があります。	だい せん こむぎ 大山小麦 コッペパン		て や 照り焼き チキン	なすとトマトの スパゲッティ グリーンサラダ	とり ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン トマト ブロッコリー	しょうが たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり しめじ なす	コッペパン でんぶん さとう スパゲッティ	あぶら ドレッシング	704	28.1	307	2.6	
													844	32.6	326	3.3	

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。