



# 8月の予定献立表



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				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					
25	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		しゅうまい	ほたてのスープ はるさめ中華サラダ	とりにく ぶたにく ほたて ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ スイートコーン もやし きくらげ	コッペパン こむぎこ でんぶん じゃがいも はるさめ さとう	ごまあぶら	601 691	24.1 27.0	20.4 22.4	2.7 3.2	●ほたてについて...ほたては、貝殻の大きさが20センチにもなる大きな貝です。他の貝と比べて大きな貝柱は、刺身や缶詰、干物などに加工されています。また、身が小さなものは「ペビーほたて」の名前で売られています。	
26	木	ごはん		いわしのフライ	キャベツと厚揚げのみそ汁 こまつなの炒め物	いわし あつあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ しめじ しろねぎ たまねぎ れんこん	ごはん こむぎこ あぶら でんぶん パンこ さとう	ごまあぶら	661 771	24.6 27.0	20.9 23.9	1.6 1.8	●厚揚げについて...厚揚げは、厚めに切った豆腐を油で揚げた食べ物です。表面を揚げるので、生揚げとも呼ばれています。貧血を防ぐ鉄分や、骨や歯をつくるもとになるカルシウムなど、成長期に大切な栄養素が多く含まれています。	
27	金	ごはん		ハムステーキ	夏野菜カレー だいこんのマリネ	とりにく ぶたにく ぎゅうにく とりレバー	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ブロッコリー	たまねぎ なす にんにく なし だいこん きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	あぶら オリーブあぶら	697 810	23.1 26.6	19.9 22.7	2.7 3.5	●夏野菜カレーについて...今日のカレーは、夏が旬のなすとかぼちゃを使っています。旬の食べ物はおいしだけでなく、その時期を元気に過ごすために必要な栄養素が詰まっています。夏野菜は、体の熱を冷ますカリウムや水分などが豊富です。	
30	月	ごはん		はまちの コチュジャン焼き	サムゲタン ズッキーニの塩こんぶ和え	はまち とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ のり	にんじん ほうれんそう にんにく ズッキーニ	しょうが しろねぎ たまねぎ ほししいたけ キャベツ	ごはん さとう おおむぎ	あぶら	608 701	26.2 29.9	17.0 19.0	1.9 2.1	★姉妹都市献立★...鳥取市と韓国・清州市の姉妹都市提携30周年を記念した献立です。「サムゲタン」は、夏バテした時の疲労回復のために韓国でよく食べられている料理です。また、ズッキーニは清州市でさかんに栽培されている野菜のひとつです。	
31	火	ごはん		ぶたにく 豚肉の ねぎだれがらめ	もずくのみそ汁 ゴーヤチャンプルー	ぶたにく まぐる とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう もずく	ねぎ にんじん こまつな	だいこん えのきたけ たまねぎ にがうり	ごはん うるちまい さとう	あぶら	635 725	27.3 31.2	17.9 19.8	2.2 2.5	●ゴーヤについて...にがうりは、ゴーヤとも呼ばれています。苦味成分の「モルデシン」には、おなかの調子を整えたり、食欲をアップさせたりする効果があります。夏の疲れを残さないよう、しっかりと食べて9月も元気に過ごしましょう。	

※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。

### ★おやつのとり方を考えよう★

#### ○何を食べるか考えよう

おやつは本来、食事だけでは足りないエネルギーや栄養素を補うものです。果物やナッツ類、乳製品などを取り入れて、不足しがちなビタミンや鉄分、カルシウムなどを補いましょう。

#### ○時間と量を決めて食べよう

袋入りのお菓子やペットボトル入りの飲み物は、最初に食べる量を決め、食べる分だけお皿やコップに出しましょう。また、なるべく食事の2時間前までに食べ終わるようにしましょう。



### おうちでおやつを作ってみよう！トマトとりんごのスムージー

#### 【材料(2人分)】

トマト: 1個(約200g)、りんごジュース: 200ml、はちみつ: 大さじ3

#### 【作り方】

- ①トマトはへたをとり、細かくきざんで冷凍庫で2時間冷やす。
  - ②①とすべての材料をミキサーにかけ、なめらかになったらグラスに注ぐ。
- ※生のりんごを使う場合は、芯を除き皮ごときざんでミキサーにかけます。

