



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				 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	木	ごはん		豚肉のケイジャンソース焼き	アスパラガスのスープ ひじきのサラダ	チキンハム	ひじき	パセリ にんじん あまなつみかん	なし キャベツ たまねぎ きゅうり	こめ さとう	あぶら オリーブあぶら	小学校 620	小学校 25.6	小学校 17.0	小学校 1.9	●7.8月の給食めあてについて…7.8月の給食めあては、「夏を元気に過ごそう」です。暑い中での登下校ですが、夏ならではの楽しみもあります。3回の食事を大切に、素敵な思い出をつくりましょう。	
2	金	ごはん		いわしのかんきつ煮	なすと厚揚げのみそ汁 コーンと豚肉の塩こうじ炒め	いわし あつあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にら スイートコーン	レモン かぼす なす たまねぎ	こめ しおこうじ	あぶら	小学校 624	小学校 25.4	小学校 16.8	小学校 2.6	●なすについて…なすは、伝来して1200年以上もの歴史があります。なすの形には、細長いもの、丸いもの、たまご型など、その地域の風土に適した形になっています。調べてみてください。	
5	月	大山小麦 パン		かぼちゃコロッケ	マカロニのスープ いかとらっきょうのサラダ	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん パセリ だいこん	パインアップル たまねぎ らっきょう きゅうり	コッペパン パンこ マカロニ さとう	オリーブあぶら あぶら じゃがいも	小学校 665	小学校 20.9	小学校 22.6	小学校 3.1	●かぼちゃについて…かぼちゃは、夏が旬の緑黄色野菜です。カロテンが多く含まれ、肌や目の健康を保つ効果があります。日焼けやプールなどによる肌や目のトラブルがおきやすい今の時期にピッタリな食材です。今日は、かぼちゃのコロッケにしました。	
6	火	星空舞 ごはん		さばの甘みそかけ	じゃがいものそぼろ煮 キャベツのごま和え	さば みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ	こめ さとう こんにやく じゃがいも	ごま	あぶら	小学校 663	小学校 26.6	小学校 16.0	小学校 2.5	●星空舞ごはんについて…明日七月七日は、七夕です。それにちなんで、金曜日まで、「星空舞ごはん」を提供します。星空舞は、「星のように輝くお米」という意味を含めて命名されています。甘さが強いお米です。普段学校給食で食べている気高町産の「おかわりくん」と比べながら、味わってください。	
7	水	星空舞 ごはん		米粉のささみカツ	七夕汁 ピーマンのしょうが炒め	とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ ピーマン しょうが	たまねぎ ほししいたけ たけのこ しょうが	こめ こめこ そうめん こんにやく たなばたゼリー	あぶら じゃがいも さとう	小学校 660	小学校 22.0	小学校 15.8	小学校 2.8	★七夕献立★…七夕は、願い事をするだけでなく、夏の収穫に感謝する日でもあります。自然の恵みに感謝しながら味わっていただきましょう。今日は、オクラを星に、そうめんを天の川にみたてた「七夕汁」をつくりました。	
8	木	星空舞 ごはん		しいらのバジル焼き	ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ	しいら ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	バジル トマト にんじん ブロッコリー きゅうり	にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ	こめ さとう じゃがいも	オリーブあぶら	小学校 601	小学校 26.7	小学校 12.5	小学校 1.8	★かみかみ献立★…毎月8のつく日は、「かみかみ献立」です。今日は、ポークビーンズの中に、無意識によく噛むように豚肉を大きく切って入れました。よくかむことで、脳への血流がアップし、頭のはたらきがよくなります。	
9	金	星空舞 ごはん		ひら平つくね	雨滝ゆばのみそ汁 ながいものうま煮	とりにく ゆば とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ きぬさや ベーコン	キャベツ たまねぎ さとう でんぶん	こめ ながいも さとう でんぶん	あぶら	小学校 675	小学校 21.7	小学校 22.3	小学校 2.7	●雨滝ゆばについて…山陰海岸ジオパークエリアである雨滝の近くから引いた天然の湧水と県産大豆「さちゆたか」を使って雨滝ゆばはつくられます。生産者さんが、国内ではわずか1パーセントという昔ながらの「生絞り製法」にこだわりつられています。味わっていただきましょう。	
12	月	大山小麦 コッペパン		ジャークチキン	ベジタブルスープ スパイシーポテト	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー にんにく	なし キャベツ スイートコーン たまねぎ	コッペパン じゃがいも	あぶら	小学校 648	小学校 26.2	小学校 27.8	小学校 3.2	●ジャマイカ献立…鳥取市はジャマイカのホストタウンとして交流しています。それにちなんで、ジャマイカ料理を紹介します。ジャークチキンはクミン、オレガノ、にんにく、しょうが、タイム、とうがらし、黒こしょう、チリパウダーなどの香辛料を使います。今日は、みなさんが食べやすいように梨ピューレを使って仕上げました。	
13	火	ごはん		マーボーなす	いか団子ととうがんのスープ フルーツミックス	ぶたにく いかだんご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ねぎ あまなつみかん	なす りんご しょうが たまねぎ とうがん	こめ マスカットゼリー さとう でんぶん	あぶら	小学校 618	小学校 22.8	小学校 14.0	小学校 2.4	●とうがんにについて…学校給食で初めて食べる人もいます。スープの中に入っている大根のような透き通った色のたべものがとうがんです。夏が旬で、90パーセントが水分です。ビタミンCを多く含み、夏かぜなどの感染症を予防するはたらきがあります。	

※太字の食材は気高町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。

とっとりし こんげつ きゅうしよく  
鳥取市の今月の給食めあて

なつ げんき す  
夏を元気に過ごそう



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				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	たんぱく質	脂質	食塩	
						第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	g		
14	水	ごはん	牛乳	あごの ねぎだれかけ	かぼちやのみそ汁 きゅうりとささみの甘酢和え	とびうお あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ きゅうり もやし	ごめ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	小学校 650	小学校 28.3	小学校 16.9	小学校 2.2	●とびうおについて…鳥取県では、「あご」と呼ばれ、竹輪などの原材料として親しまれています。英名は、「フライング フィッシュ」といいます。カリブ海の国、バルバドスは、「とびうおの国」と呼ばれ、とびうおのフライが国民食といわれるほど人気だそうです。	
15	木	げんまい 玄米 ごはん	牛乳	ウインナー	なつ やさい 夏野菜カレー だいこんサラダ	ウインナー ぎゅうにく ぶたレバー	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん アスパラガス スイートコーン だいこん	たまねぎ なし にんにく きゅうり	ごめ げんまい じゃがいも	あぶら ドレッシング	小学校 707	小学校 25.2	小学校 21.5	小学校 2.8	●夏野菜カレーについて…今日のカレーには、たまねぎ、じゃがいも、かぼちゃ、にんにく、アスパラガスなどの夏野菜を使っています。夏野菜には、カロテンやビタミンCが多く含まれ、暑い日差しから、肌を守ってくれるはたらきがあります。すききらいせず、いただきます。	
16	金	ごはん	牛乳	いかの 塩ステーキ	こめこ 米粉マカロニとトマトのスープ ききわかめのソテー	いか とりにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ ズッキーニ にんにく	ごめ さとう こめこマカロニ シークワサータルト	あぶら	小学校 663	小学校 24.4	小学校 14.5	小学校 2.7	★とっとりふるさと探検献立★…毎月19日の食育の日は、「とっとりふるさと探検献立」として、地元でとれた食材を献立に取り入れて紹介しています。今月は、「いか」です。鳥取市の観光地の一つ、白兔海岸の漁火は夏の風物詩です。今日は、県産のいかをステーキにしました。	

8月

25	水	ゆかり ごはん	牛乳	ちくわ 竹輪の磯辺揚げ	オクラとなすのみそ汁 たこのおかか和え	ちくわ とうふ みそ たこ	ぎゅうにゅう	しそ にんじん オクラ	なす たまねぎ きゅうり ほししいたけ	ごめ こむぎこ さとう	あぶら オリーブあぶら	655	24.9	18.2	2.9	●オクラについて…オクラの原産地はアフリカ北東部です。日本に入ってきたのは、幕末です。ヨーロッパでは、オクラの形から「レディス・フィンガー」と呼ばれ、親しまれているそうです。オクラには、カルシウム、鉄分、カロテン、ビタミンCが多く含まれるので、夏バテ解消の強い味方です。	
26	木	ごはん	牛乳	サムギョプサル	サムゲタン チャプチェ	みそ とりにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ だいこん きくらげ	ごめ さとう はるさめ	あぶら あぶら	621	28.6	15.9	1.7	★姉妹都市献立 韓国・清州市★…鳥取市が韓国と姉妹都市となって30周年になります。今日は、そのお祝いです。新型コロナウイルス感染症予防のため、国際交流が難しい今ですが、学校給食をとおして食文化に触れたい、興味関心を高めたりしてほしいと思います。チャプチェは、学校給食で人気のメニューです。	
27	金	もぎ 麦ごはん	牛乳	はまちの みりん焼き	まいたけのみそ汁 豚肉とにらの炒めもの	はまち みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にら	まいたけ たまねぎ もやし	ごめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	638	28.2	17.5	2.3	●にらについて…にらはカロテンが豊富に含まれます。夏かぜをひきやすい人は、意識して食べましょう。ビタミンEも多く含まれ、血液の流れをよくします。冷房などで冷えた体を温めてくれるはたらきがあります。今日は、ビタミンB1を多く含む豚肉と組み合わせて夏の疲れを吹き飛ばす炒めものを作りました。	
30	月	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン	牛乳	パーベキューソース ハンバーグ	スタミナスープ らっきょう入りポテトサラダ	とりにく ぶたにく いとかもほこ	ぎゅうにゅう	にんじん にら きゅうり らっきょう	にんにく しょうが りんご たまねぎ	コッペパン マーマレード じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	あぶら	623	24.2	20.7	3.6	●らっきょうについて…鳥取市の代表的な特産物といえば、「砂の宝石」と言われるらっきょうです。7月から8月の暑い時期に植え、翌年の6月頃に収穫されます。らっきょうは、疲れをとったり、おなかの調子を整えたり、血液をさらさらにするはたらきがあります。	
31	火	ごはん	牛乳	はたはたの 南蛮漬	あかもくのみそ汁 ゴーヤチャンプルー	はたはた みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ゴーヤ	たまねぎ えのきたけ しろねぎ	ごめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら ぶどうパー	664	25.1	19.2	2.6	●あかもくについて…あかもくは、水深2から10メートルに生える海そうです。今日、みそ汁に使用しているあかもくは、県中部で採られ鹿野町で加工したものです。あかもくは、ねばねばとしゃきしゃきとした食感が特徴です。ねばねばのもとフコイダンが、免疫力アップやおなかの調子を整えるはたらきがあります。	

※太字の食材は気高町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。