



7月の予定献立表

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	食べもののはたらき・6つの基礎食品群						栄養価				
				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		メンチカツ	具だくさん汁 ひじきの炒り煮		ぶたにく とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん たまねぎ れんこん	しめじ だいこん ごぼう しろねぎ グリーンピース	ごはん さとう あぶら パンこ でんぷん こんにやく	623 750	20.1 23.8	18.5 22.9	1.8 2.1	<p>●ひじきについて・・・ひじきは岩場に生える海藻の仲間、3月から5月にかけて手作業で収穫されます。日本では古くから食べられていて、「ひじきを食べると長生きする」ともいわれています。骨や歯をつくるカルシウムや、血の流れをよくするマグネシウムなどが多く含まれています。</p>	
2	金	ごはん		さばのしょうが焼き	塩こうじ肉じゃが 三色和え		さば ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ	ごはん さとう こんにやく じゃがいも しほこうじ	650 755	25.5 29.9	16.7 18.8	1.7 2.0	<p>●しょうがについて・・・しょうがの辛み成分には、強い殺菌作用があり食中毒を防ぐ効果があります。また、香り成分には魚や肉の臭みを消すはたらきがあります。他にも、消化吸収をよくし、食欲をアップさせて夏バテを予防する効果もあるので、暑い夏を乗り切るのにぴったりの野菜です。</p>	
5	月	ほしぞらまい 星空舞 ごはん		いわしのおかか煮	きのこの沢煮椀 甘長とうがらしのみそ炒め		いわし かつおぶし ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あまながとうがらし	しめじ たまねぎ ごぼう だいこん えのきたけ たけのこ	ごはん さとう でんぷん	615 678	23.1 24.8	17.5 17.9	1.9 2.2	<p>★星空舞週間★・・・5日から9日は、七夕にちなんで「星空舞ごはん」が給食に登場します。美しい星空が見られる鳥取県で生まれた「星空舞」は、見た目が透き通っていて、星のように輝くお米であることから名前がつけられました。炊くとご飯のツヤが際立ち、冷めても甘味が強いのが特徴です。</p>	
6	火	ほしぞらまい 星空舞 ごはん		わかどりにく 若鶏肉のから揚げ	さけのつ 酒ノ津わかめのすまし汁 切りほしだいこん ふうくに 切干大根の含め煮		とりにく あぶらあげ わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん きりほしだいこん	たまねぎ ほししいたけ しろねぎ さとう	ごはん あぶら でんぷん こむぎこ さとう	679 745	23.9 25.4	23.3 23.8	1.7 2.0	<p>●酒ノ津わかめについて・・・鳥取市気高町の酒津港では、春に漁師さんが海にもぐって天然のわかめを収穫します。天然のわかめは養殖のわかめと比べて肉厚で、歯ごたえがあるのが特徴です。今日は、すまし汁に酒津でとれた生わかめを入れました。地元のおいしいわかめを味わって食べてください。</p>	
7	水	だいせん こむぎ 大山小麦 パン		ほしがた 星型ハンバーグ	たなばた 七夕コンソメスープ うお 魚そうめんサラダ		ぶたにく とりにく ベーコン うおそうめん	ぎゅうにゅう	オクラ にんじん きゅうり たまねぎ スイートコーン	キャベツ きゅうり たまねぎ スイートコーン	パンパン ドレッシング じゃがいも さとう	600 734	23.5 29.0	21.2 25.7	3.1 3.7	<p>★七夕献立★・・・七夕は日本の伝統行事のひとつです。色とりどりの短冊に願い事を書いて笹の葉につるしたり、白いめんを天の川に見立ててそうめんを食べたりします。今日の給食では、夜空に光る星や天の川をイメージした「星型ハンバーグ」や「魚そうめんサラダ」などが登場します。</p>	
8	木	ほしぞらまい 星空舞 ごはん		あじのしろ 白ねぎ南蛮 ちくまあ 千草和え	かぼちゃのみそ汁 千草和え		あじ あつあげ みそ ローズハム	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ほうれんそう しめじ もやし	しろねぎ たまねぎ しめじ	ごはん あぶら でんぷん こむぎこ さとう	619 689	25.4 27.5	18.1 18.8	1.8 2.0	<p>★かみかみ献立★・・・毎月8のつく日は「かみかみ献立」の日です。よくかむことで歯やあごが丈夫になり、だ液がたくさん出ること虫歯の予防につながります。今日のかみかみ食材は、「あじ」です。衣をつけて揚げたあじに、白ねぎが入ったたれをかけました。ひとくち30回を目標に、よくかんで食べましょう。</p>	
9	金	ほしぞらまい 星空舞 ごはん		て や 照り焼きチキン	チンゲンサイのスープ らっきょうポテトサラダ		とりにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ブロッコリー	だいこん たまねぎ スイートコーン らっきょう	ごはん ノンエッグ マヨネーズ じゃがいも	635 728	21.2 23.9	20.0 22.6	1.9 2.3	<p>●照り焼きチキンについて・・・「照り焼き」は、しょうゆやみりんなどを使った甘味のあるたれで味つけて焼く調理法を意味します。焼くと食材の表面に「照り」と呼ばれるつやが出るのが名前の由来です。海外でも人気があり、「テリヤキソース」と呼ばれる調味料が売られています。</p>	

※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」「給食レシビ」がご覧いただけます。



7月の予定献立表

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					
12	月	ごはん		ハムカツ	はるさめスープ ピーマンのきんぴら		とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ピーマン	たまねぎ たけのこ	ごはん こめパンこ はるさめ こんにゃく	あぶら	小学校 631 中学校 729	小学校 18.2 中学校 20.4	小学校 17.6 中学校 19.9	小学校 2.0 中学校 2.4	●ピーマンについて・・・夏に旬を迎えるピーマンには、かぜをひくのを防いだり、体の疲れをとったりするはたらきがあるビタミンCが多く含まれています。ピーマンのビタミンCは、ビタミンPという栄養素が熱から守ってくれるので、火を通してでも壊れにくく、無駄なくとることができます。
13	火	ごはん		さわらの梅あんかけ	大黒なす美のみそ汁 きゅうりのごま和え		さわら あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	うめ しろねぎ たまねぎ なす きゅうり もやし	ごはん さとう でんぷん	ごま ごまあぶら	579 666	24.5 28.6	15.2 16.8	1.7 2.2	★土用の丑の日献立★・・・今年の「土用の丑の日」は、7月28日です。季節の変わり目で体調を崩しやすいこの時期に「う」のつくものを食べ、健康を祈る風習があります。今日の給食には、「う」のつく食べ物を取り入れています。さて、何が入っているでしょうか。予定献立表を見て探してみましょう。
14	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ミートボール	米粉マカロニのスープ くろぼっことコーンのソテー	ぶどうバー	とりにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん トマト キャベツ	ズッキーニ たまねぎ スイートコーン エリンギ	パン こめマカロニ じゃがいも ぶどうバー	あぶら	593 676	21.9 24.7	17.7 19.1	2.5 3.1	●くろぼっこについて・・・くろぼっこは、鳥取市気高町の逢坂地区で学校給食用に作られているじゃがいものことです。その昔、大山が噴火して積もった火山灰でできたといわれる「黒ボク」の土の畑で育てられています。自然の恵みや生産者の方に感謝していただきます。
15	木			ジャークフィッシュ	パンプキンポタージュ ビーンズサラダ		しいら ベーコン とうにゅう レッドキドニー ビーンズ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん パセリ	レモン たまねぎ きゅうり	ごはん さとう	ドレッシング	657 760	26.0 30.2	16.5 18.6	2.0 2.5	★ジャマイカ献立★・・・今日は、陸上選手の合宿などで鳥取県と交流があるジャマイカにちなんで献立です。ジャークスパイスと呼ばれる様々なスパイスを魚につけて焼いた料理の「ジャークフィッシュ」や、ジャマイカでよく食べられているかぼちゃと豆類を取り入れました。
16	金	ごはん		かれいのから揚げ	高野豆腐のみそ汁 いかのおかか和え		えてがれい こうやどうふ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ だいこん キャベツ	ごはん でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	615 703	27.8 31.7	17.3 19.2	2.0 2.4	★とっとりふるさと探検献立★・・・毎月19日は「とっとりふるさと探検献立」として、鳥取市でつくられた食材を給食に取り入れて紹介しています。今日の食材は、鳥取港で水揚げされた「いか」です。いかには、疲れの回復を助けるはたらきがある「タウリン」という栄養素が多く含まれています。
19	月	ごはん		手作り肉巻き	じゃがいものカレーそぼろ煮 きりぼしだいこん 切干大根とわかめの酢のもの		ぶたにく とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん キャベツ きりぼしだいこん	たまねぎ ごぼう グリーンピース キャベツ	ごはん さとう じゃがいも		668 750	30.5 32.9	14.9 15.5	1.9 2.2	●酢について・・・酢は、米や果物などから作られた酒が「酢酸菌」という微生物のはたらきによってすっぱくなったものです。食べ物を傷みにくくし、カルシウムの吸収をよくするはたらきがあります。また、食欲を増進させたり、体の疲れをとったりする効果があるので、夏バテの予防にも役立ちます。
20	火	ごはん		さけのパン粉焼き	ミネストローネ ごぼうサラダ		さけ ウイナー だいず	ぎゅうにゅう	パセリ トマト にんじん	セロリ たまねぎ にんにく ごぼう きゅうり	ごはん さとう	オリーブあぶら ごまドレッシング ノンエッグ マヨネーズ	647 746	26.8 31.4	19.5 22.0	1.5 2.2	●トマトについて・・・トマトが日本に伝わったのは、江戸時代の初めだといわれています。当時はおもに觀賞用に育てられていて、食用として本格的に栽培が始まったのは明治時代、よく食べられるようになったのは洋食が広まった昭和時代といわれています。今日は、ミネストローネにトマトが入っています。

※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。