

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート	食べもののほたらき・6つの基礎食品群						栄養価			
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨		おもに体の調子を		おもに脂肪の		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
							あか	あか	あか	あか	あか	あか				
第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	g							
1	木	ごはん	牛乳	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	アスパラガス	なし	ごめ	あぶら	620	25.6	17.0	1.9		
2	金	ごはん	牛乳	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	みそ	なす	ごめ	あぶら	624	25.4	16.8	2.6			
5	月	パン	牛乳	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	いか	かぼちゃ	ごめ	あぶら	665	20.9	22.6	3.1			
6	火	ごはん	牛乳	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	じゃがいも	ごめ	ごま	663	26.6	16.0	2.5			
7	水	ごはん	牛乳	米粉のささみカツ	七夕汁 ピーマンのしょうが炒め	さつまあげ	ピーマン	ごめ	あぶら	660	22.0	15.8	2.8			
8	木	ごはん	牛乳	しいらのバジル焼き	ポークピーンズ ブロッコリーのサラダ	しいら	ピーマン	ごめ	あぶら	601	26.7	12.5	1.8			
9	金	ごはん	牛乳	平つくね	雨滝ゆばのみそ汁 ながいものうま煮	ゆば	ねぎ	ごめ	あぶら	675	21.7	22.3	2.7			
12	月	パン	牛乳	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	ジャークチキン	ごめ	あぶら	648	26.2	27.8	3.2			
13	火	ごはん	牛乳	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	いかだんご	なす	ごめ	あぶら	618	22.8	14.0	2.4			

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。1日3回の食事を大切に、素敵な思い出をつくりましょう。

★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。

★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、ポークピーンズの中に、無意識でもよくか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。

●雨滝ゆばについて...日本の滝100選に選ばれてい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」にこだわっています。味わっていただきましょう。

●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。

●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を多く含む、夏かせなどの感染症を予防するはたらきがあります。

※太字の食材は青谷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。

鳥取市の今月の給食めあて

夏を元気に過ごそう

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート	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・骨を はさむ(赤)		おもに体の調子を ととのえる(緑)		おもに熱や力 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				
14	水	ごはん		あごの ねぎだれかけ	かぼちゃのみそ汁 きゅうりとささみの甘酢和え	とびうお あぶらあげ みぞ とりにく	ぎゅうにゅう かぼちゃ	たまねぎ	ごめ	あぶら	小学校 650	小学校 28.3	小学校 16.9	小学校 2.2	 <p>献立の主題とメッセージ</p>  <p>●とびうおについて…山陰地方では、「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、パルマドスは、「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。</p> <p>●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。</p> <p>★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。今日は、「いか」です。鳥取市の観光地の一つ、白兎海岸の漁火は夏の風物詩です。今日は、つばぬきにした県産のすめいかをステーキにしました。</p>	
15	木	げんまい 玄米 ごはん		ウイナー	夏野菜カレー だいこんサラダ	ウイナー ぎゅうにく ぶたレバー	ぎゅうにゅう かぼちゃ	たまねぎ なし	ごめ	あぶら	小学校 707	小学校 25.2	小学校 21.5	小学校 2.8		
16	金	ごはん		いかの 塩ステーキ	米粉マカロニとトマトのスープ 茎わかめのソテー	いか とりにく	ぎゅうにゅう くわわかめ	たまねぎ キャベツ ズッキーニ にんにく	ごめ	あぶら	小学校 663	小学校 24.4	小学校 14.5	小学校 2.7		
											734	26.2	15.0	3.1		

8月

25	水	ゆかり ごはん		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 みぞ たこ	ぎゅうにゅう あおのり	しそ にんにく オクラ	なす たまねぎ きゅうり ほしいたけ	ごめ	あぶら	655	24.9	18.2	2.9	<p>●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。</p> <p>★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り、興味関心を高めたりしてほしいと思います。チャブチェは、学校給食で人気のメニューです。</p> <p>●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た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つくりました。</p> <p>●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、血液をさらさらにしたりするはたらきがあります。</p> <p>●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草です。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、ねばねばとしやしきよしとした食感が特徴です。ねばねばのもとフコイダン、免疫カプアツシおなかの調子を整えるはたらきがあります。</p>
26	木	ごはん		サムギョブサル	サムゲタン チャブチェ	ぶたにく みぞ とりにく	ぎゅうにゅう のり	ねぎ にんにく チンゲンサイ	ごめ さとう はるさめ	あぶら	621	28.6	15.9	1.7		
27	金	むぎ 麦 ごはん		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 みぞ ぶたにく	ぎゅうにゅう にんにく	まいたけ ねぎ にら	ごめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	638	28.2	17.5	2.3		
30	月	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		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 いとこまほこ	ぎゅうにゅう かんでん	にんにく にら しょうが きゅうり りんご らっきょう	ごめ 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		
31	火	ごはん		はたはたの 南蛮漬け	あかもくのみそ汁 ゴーヤチャンプルー	はたはた みぞ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう あかもく	にんにく ゴーヤ えのきたけ しろねぎ	ごめ でんぶん ごむぎ さとう	あぶら	664	25.1	19.2	2.6		
											735	27.2	19.9	3.0		

※太字の食材は青谷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。