



7, 8月の予定献立表

鳥取市学校給食イメージキャラクター なっしちやん

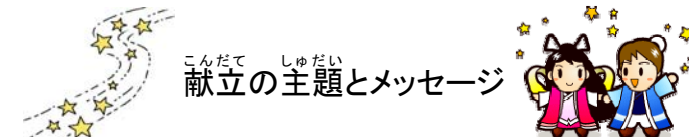
鳥取市の今月の給食めあて 夏を元気に過ごそう



鳥取市学校給食イメージキャラクター TORIKIきゆうちゃん

鳥取市立青谷学校給食センター

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				
				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	
							だいくん 第1群	だいくん 第2群	だいくん 第3群	だいくん 第4群	だいくん 第5群	だいくん 第6群					
1	金	ごはん		酢豚	いか団子のスープ 豆乳杏仁フルーツ	ほか	ぶたにく いか すけそうだら とうふ	ぎゅうにゅう ピーマン チンゲンサイ とうふ	にんじん たまねぎ しめじ みかん パイン	しょうが たまねぎ さとう とうふ	ごめ じゃがいも さとう でんぶん ごめこ	あぶら ごまあぶら でんぶん ごま こんにやく さとう	小学校 中学校 中学校 中学校	小学校 中学校 中学校 中学校	小学校 中学校 中学校 中学校	小学校 中学校 中学校 中学校	●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。暑い中での学校生活ですが、夏ならではの楽しみもたくさんあるかと思えます。1日3回の食事を大切に、充実した日々を過ごしましょう。
4	月	星空舞ごはん		若鶏肉のらっきょうソースかけ	あじのつみれ汁 まいたけのきんぴら	ほか	とりにく あじ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ねぎ しょうが たまねぎ	にんじん えだまめ ごぼう しめじ らっきょう	にんにく えだまめ ごぼう まいたけ らっきょう	ごめ でんぶん ごま こんにやく さとう	あぶら ごま こんにやく さとう	719 825	28.6 33.0	23.7 26.0	2.5 3.1	●星空舞について...今週の木曜は七夕です。それにちなみ、今週は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」という意味を込めて命名されています。炊いたごはんの光沢が特に優れ、食べたときの食感は粒がしっかりといて適度な粘りがあります。冷めても食感が変わらずおいしい！と好評の鳥取県産品です。
5	火	大山小麦コッペパン		ドライカレー	アスパラガスのコンソメスープ ほうれんそうのツナサラダ	ほか	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐる	ぎゅうにゅう アスパラガス ほうれんそう にんじん えのきたけ きくらげ グリーンピース	トマト たまねぎ キャベツ レーズン にんにく レモン えのきたけ きくらげ	たまねぎ キャベツ レーズン にんにく レモン えのきたけ きくらげ	コッペパン はるさめ さとう	あぶら	585 692	25.5 29.8	20.7 23.8	3.8 4.5	●アスパラガスについて...アスパラガスは、春から夏にかけて朝夕2度収穫される成長の早い野菜です。おいしいアスパラは、肥料の管理や病気の予防、水分の補給に気を配りながら大切に育てられています。
6	水	えだまめごはん		さばのピリ辛焼き	肉じゃが きゅうりののり酢和え	ほか	さば ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん たまねぎ きゅうり えのきたけ	にんにく グリーンピース キャベツ えだまめ	ごめ さとう じゃがいも しらたき	あぶら	637 764	28.1 33.3	16.1 18.5	3.0 3.5	●えだまめについて...えだまめは、豆と緑黄色野菜の両方の栄養分を合わせ持っています。夏バテの予防や疲労回復にも効果があり、暑い時期におすすめの食材です。今日は、えだまめと星空舞をふつくと炊き上げた、えだまめごはんです。
7	木	星空舞ごはん		豚肉のごまみそ和え	七夕汁 ピーマンの昆布炒め	すいか	ぶたにく みそ ちくわ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん オクラ ピーマン にら	しょうが たまねぎ ほししいたけ すいか	ごめ さとう そうめん ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	696 796	26.9 30.9	16.9 18.7	3.3 3.9	★七夕献立★...七夕は、短冊に願いを書いて笹につるすだけではなく、夏の畑でとれる野菜などの収穫に感謝をする日でもあります。今日は、オクラを星に、そうめんを天の川に見立てた七夕汁を作りました。
8	金	星空舞ごはん		あごのかば焼き	雨滝ゆばのみそ汁 ごぼうサラダ	ほか	あご ゆば とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう ねぎ	にんじん たまねぎ	しょうが たまねぎ ごぼう きゅうり	ごめ でんぶん さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	674 788	27.5 32.3	21.0 24.4	2.4 2.7	★かみかみ献立★...毎月8のつく日は、「かみかみ献立」の日です。今日は、あごのかば焼きやごぼう、きゅうりをたくさん使用してごぼうサラダを作りました。しっかりと噛んで食べるには、毎日の習慣が大切です。日頃から意識していきましょう。
11	月	ごはん		かれいのから揚げ	油揚げとわかめのみそ汁 たまねぎのキムチ炒め	ほか	かれい あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ にら	たまねぎ えのきたけ キャベツ はくさいキムチ	ごめ でんぶん こむぎこ	あぶら	592 685	26.7 31.2	13.7 15.2	2.6 3.2	●かれいについて...かれいは、日本海でよくとれる魚のひとつです。今日は鳥取港で水揚げされたかれいをから揚げにしました。身はあっさりとしていてくせがなく、魚が苦手な人にもおすすめです。
12	火	大山小麦コッペパン		タンドリーチキン	トマトスパゲッティ 海そうサラダ	ほか	とりにく とうにゅう ウインナー とさかり	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ とさかり	パセリ にんじん トマト ピーマン	たまねぎ しめじ マッシュルーム なす きゅうり キャベツ	コッペパン スパゲッティ ドレッシング	オリーブあぶら	597 744	20.1 24.6	15.8 19.6	2.8 3.3	●トマトについて...トマトの赤い色の成分「リコピン」には、がんや動脈硬化を防ぐ働きがあります。リコピンの含有量を比べると、旬の7、8月は冬の約3倍も多く含まれています。うまみがぎゅっとつまったトマトを使ってスパゲッティを作りました。
13	水	ごはん		あじの青じそフライ	豆腐のすまし汁 切干大根の炒め煮	ほか	あじ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう しそ	にんじん ほししいたけ きりぼしだいこん しろねぎ	たまねぎ ほししいたけ きりぼしだいこん えだまめ	ごめ こむぎこ パンこ こんにやく さとう	あぶら	680 747	27.8 29.7	17.3 17.8	2.1 2.4	●しそについて...しそは今は旬です。さわやかな香りと色で食欲を増進させてくれるので、夏の食事に取り入れたい食材の一つです。しその香り成分のペリルアルデヒドには、強い防菌作用があるので食中毒を防ぎます。



※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。



7, 8月の予定献立表

鳥取市学校給食イメージキャラクター なっしちゃん

鳥取市の今月の給食めあて 夏を元気に過ごそう



鳥取市学校給食イメージキャラクター TORIきゅうちゃん

鳥取市立青谷学校給食センター

Main table for July and August. Columns include Date, Day, Main Dish, Milk, Main Course, Side Dish, Dessert, Food Groups (Energy, Protein, Fat, Salt, Carbohydrates, Fiber, etc.), and Meal Value (kcal, g, etc.).



Main table for August. Columns include Date, Day, Main Dish, Milk, Main Course, Side Dish, Dessert, Food Groups, and Meal Value. Includes detailed descriptions for each day's menu.

*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。