



# 7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のえる(緑)		おもに熱や力のもとなる(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	金	ごはん		照り焼きチキン	臭だくさん汁 ほうれんそうの塩こうじ炒め	ほか	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん しめじ キャベツ ごぼう	ごはん しおこうじ さとう	あぶら	小学校 584	小学校 23.0	小学校 16.4	小学校 1.6	●臭だくさん汁について…臭だくさん汁には、だいこんやごぼう、にんじん、白ねぎなど食物繊維がたっぷりの野菜を使っています。みそ汁やスープなどの具にすることで、野菜をたくさんとることができます。また、汁には、野菜のうま味や、栄養素が溶け出しているの、残さず食べましょう。
4	月	星空舞ごはん		さわらの塩焼き	なすのみそ汁 キャベツとコーンの炒め物	ほか	さわら みそ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	なす だいこん えのきたけ キャベツ スイートコーン	ごはん あぶら	あぶら	小学校 563	小学校 23.3	小学校 15.2	小学校 1.8	★星空舞週間★…今日から8日までを「星空舞週間」として、鳥取県産の星空舞を使用したごはんを提供します。星空舞は、鳥取県で開発された新しい品種のお米で、粒がきれいで透き通っており、「星のように輝く米」であることから名づけられました。味わっていただきましょう。
5	火	星空舞ごはん		ぎょうざ	八宝菜 フルーツ豆乳杏仁	ほか	ぶたにく とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ キャベツ きくらげ しょうが たけのこ グリンピース もも りんご バインアップル	ごはん こむぎこ でんぶん さとう あんぱんとうふ みかんゼリー	あぶら	小学校 652	小学校 23.0	小学校 14.9	小学校 1.8	●八宝菜について…中国語で「八」はたくさん、「菜」はおかずという意味があり、八宝菜は「たくさんのおかずを集めたようにおいしいおかず」という意味です。今日の八宝菜には豚肉やたくさんの野菜が入っているので、一度にいろいろな栄養素をとることができる料理です。
6	水	パン (乳・卵抜き のもの)		さけのメンチカツ	ビーフシチュー 酒ノ津わかめのサラダ	ほか	さけ たら ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ もやし きゅうり にんにく エリンギ	パン じゃがいも パンこ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	小学校 571	小学校 21.7	小学校 22.3	小学校 2.7	●酒ノ津わかめについて…鳥取市気高町酒津でとれる天然のわかめを「酒ノ津わかめ」といいます。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、サラダに酒津でとれた生わかめを入れました。地元の海の幸を味わって食べてください。
7	木	星空舞ごはん		星型ハンバーグのあんかけ	七夕汁 ほうれんそうの和え物	ほか	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう オクラ	たまねぎ だいこん キャベツ ほししいたけ えのきたけ	ごはん さとう ふ でんぶん たなばたゼリー	あぶら	小学校 593	小学校 18.9	小学校 13.1	小学校 1.6	★七夕献立★…七夕は日本の伝統行事のひとつで、色とりどりの短冊に願い事を書いて笹の葉につるします。今日の給食では、夜空に光る星をイメージした「星型ハンバーグ」や、星の形をした麩やにんじんとオクラを入れた「七夕汁」を作りました。星がたくさん見られるといいですね。
8	金	星空舞ごはん		かれのいから揚げ	鶏団子のみそ汁 れんこんのきんぴら	ほか	えてがれい とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん とうがらし	たまねぎ はくさい れんこん こむぎこ パンこ こんにやく	ごはん さとう こむぎこ パンこ こんにやく	あぶら	小学校 651	小学校 28.7	小学校 19.1	小学校 2.1	★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によって虫歯の予防につながります。今日のかみかみ食材は、「れんこん」です。ひとくち30回を目標に、よくかんで食べましょう。
11	月	ごはん		ますのノンエッグ マヨネーズ焼き	キャベツと厚揚げのみそ汁 五目ひじき	ほか	ます あつあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ しめじ しろねぎ れんこん グリンピース	ごはん さとう	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	小学校 627	小学校 25.8	小学校 19.5	小学校 2.1	●ひじきについて…ひじきは岩場に生える海藻の仲間で、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、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。
12	火	ごはん		ハムステーキ	夏野菜カレー コールスローサラダ	ほか	とりにく とりレバー ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ なす にんにく なし キャベツ きゅうり スイートコーン	ごはん じゃがいも でんぶん さとう	あぶら ドレッシング	小学校 703	小学校 24.0	小学校 20.6	小学校 2.6	●夏野菜について…夏の光をたっぷり浴びて育つ夏野菜は、強い日差しから身を守るため、表面の色が濃いことが特徴です。また、カロテンやビタミンCなどの栄養素がたっぷり含まれています。今日は、夏野菜のなすやトマトを使った夏野菜カレーです。

※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」をご覧ください。



# 7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					
13	水	大山小麦 コッペパン	牛乳	かぼちゃコロッケ	米粉マカロニスープ だいずのトマト煮		ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう にんじん ブロッコリー トマト	かぼちゃ にんじん エリンギ たまねぎ	たまねぎ えだまめ エリンギ たまねぎ	コッペパン さとう あぶら じゃがいも オリーブあぶら こめこマカロニ パンこ こむぎこ	小学校 623	小学校 22.6	小学校 23.0	小学校 2.7	<p>献立の主題とメッセージ</p> <p>●トマトについて・・・トマトの赤い色の「リコピン」という成分は、生活習慣病の予防に効果があるといわれています。また、カロテンやビタミンCも多く、「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるくらい栄養がたっぷりの野菜です。</p> <p>●もずくについて・・・もずくは海藻の仲間です。海藻にはビタミンやミネラル、食物繊維などが含まれています。なかでも、ミネラルのひとつであるヨウ素は新陳代謝を活発にしたり、成長をうながしたりします。成長期のみなさんにおすすみたい食品のひとつです。</p> <p>●もやしについて・・・干草和えに入っているもやしは、緑豆や大豆などの豆類を、暗いところであたたかい水につけて発芽させたものです。もやしには、ビタミンCが多く、疲労回復を助けるビタミンB1やビタミンB2も含んでいます。</p> <p>★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。今月の食材は、「じゃがいも」です。鳥取市気高町の逢坂地区で学校給食用に作られています。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。</p> <p>★土用の丑の日献立★・・・今年の「土用の丑の日」は、7月23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。</p>	
14	木	ごはん	牛乳	さばの塩焼き	もずくのみそ汁 豚肉の梨ソース炒め		さば みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ なし	ごはん あぶら でんぶん	小学校 594	小学校 24.2	小学校 16.7	小学校 1.9		
15	金	ごはん	牛乳	竹輪のゆかり揚げ	ゆばのすまし汁 干草和え	ぶどう パー	ちくわ ゆば とうふ ロースハム	ぎゅうにゅう	あかしそ にんじん ほうれんそう しろねぎ	たまねぎ もやし キャベツ しょうが	ごはん あぶら こむぎこ ごまあぶら さとう ぶどうパー	小学校 681	小学校 24.6	小学校 19.2	小学校 2.5		
19	火	ごはん	牛乳	あごフライ	くろぼこのそぼろ煮 キャベツとささみの和え物		あご ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンアスパラガス キャベツ	たまねぎ しょうが じゃがいも キャベツ	ごはん さとう あぶら ノンエッグ マヨネーズ こんにやく パンこ こむぎこ でんぶん	小学校 686	小学校 24.9	小学校 20.5	小学校 1.6		
20	水	大山小麦 コッペパン	牛乳	フランフルト	とうもろこしの豆乳スープ たこの梅マリネ		とりにく たこ ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう きゅうり うめ	たまねぎ スイートコーン さとう きゅうり でんぶん うめ	コッペパン オリーブあぶら	小学校 631	小学校 26.0	小学校 24.7	小学校 3.4		

※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」「今日の給食」「給食レシピ」がご覧いただけます。



## みずみずしい夏野菜を食べよう！

みずみずしい夏野菜は、汗で出る水分を補います。また、夏の太陽をたっぷり浴びた旬の野菜は、カロテンやビタミンCがたくさん含まれています。これらは、体の調子を整えてくれます。夏休み中も夏バテしないように、旬の夏野菜をたくさん食べて元気に過ごしましょう！

