



鳥取市学校給食イメージキャラクター なつしちゃん

7, 8月の予定献立表

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きゆうちゃん

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)		おもに熱や力をもとにする(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	
							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 にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが たまねぎ しめじ みかん パイナップル	こめ じゃがいも さとう こむぎこ とうとうデザート	あぶら ごま さとう	673 786	26.2 30.4	16.5 18.9	2.3 2.8	●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、充実した日々をおくりましょう。	
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 にんじん ねぎ	にんにく らっきょう えだまめ しょうが ごぼう しめじ まいたけ たまねぎ	こめ でんぶ ごま こむぎこ さとう こんにやく	あぶら ごま	732 837	30.2 34.9	23.9 26.3	2.6 3.0	●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「星のようにかがやく」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、食べたときの食感が粒がしっかりとついて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	ぎゅうにく ぶたにく まぐろ ぶたレバー	ぎゅうにゅう トマト さやいんげん アスパラガス ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ レーズン にんにく レモン きくらげ	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	580 688	25.7 30.4	20.1 23.2	3.3 4.0	●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収穫される野菜です。土の栄養となる肥料の管理や、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 きゅうりのり酢和え	ほか	さば ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう のり にんじん たまねぎ なし グリーンピース キャベツ きゅうり えきたけ えだまめ	こめ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	633 761	28.1 33.2	15.9 18.1	2.7 3.2	●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っくらと炊き上げた、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	ほか	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	しょうが たまねぎ ほししいたけ もやし	こめ さとう そうめん ゼリー	あぶら ごま ごま	658 752	27.3 31.3	13.8 15.1	3.4 4.0	★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 にんじん ねぎ しょうが たまねぎ ごぼう きゅうり	こめ でんぶ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	636 788	24.1 32.0	19.5 24.3	2.2 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。しっかりとかんで食べるには、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 ねぎ にら	たまねぎ はくさいキムチ キャベツ	こめ でんぶ こむぎこ じゃがいも	あぶら	592 683	26.2 30.5	13.0 14.2	2.5 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	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ とさかのり	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 パイナップル	コッペパン スパゲッティ ドレッシング	オリーブあぶら ドレッシング	622 767	20.5 25.0	16.8 20.5	2.8 3.4	●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。今日は鹿野町産のトマトをたっぷり使ってトマト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 ねぎ さやいんげん	たまねぎ しいたけ きりほしだいこん	こめ こむぎこ さとう パン ももゼリー	あぶら	681 748	26.6 28.4	17.4 18.0	2.2 2.5	●豆腐について...豆腐の原料である大豆には、たんぱく質や脂質、無機質などの栄養素が豊富です。大豆が豆腐に加工されると、消化・吸収率が上がり、大豆の栄養分が効率よくとれるようになります。今日は、河原町で作られた豆腐をすまし汁に入れました。	

※太字の食材は河原町・用瀬町・佐治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 なつしちゃん

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

Main menu table for July and August. Columns include Date, Day, Main Dish, Milk, Main Course, Side Dish, Dessert, Food Group (Energy, Protein, Fat, Carbohydrate), and Notes. Notes include information about heat and hydration, and a special note about the 19th being 'Discovery Day'.



Main menu table for August. Columns include Date, Day, Main Dish, Milk, Main Course, Side Dish, Dessert, Food Group (Energy, Protein, Fat, Carbohydrate), and Notes. Notes include information about Vitamin C and potassium, and the benefits of okra.