

令和4年度



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



鳥取市立国府学校給食センター

Main table with columns for date, day, main dish, milk, main course, side dish, dessert, food groups, and nutritional value. Includes detailed descriptions for each day's menu.

*太字の食材は国府町・福部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。

令和4年度




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



鳥取市立国府学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものほたらき・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	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					
14	木	ごはん	牛乳	焼肉	チンゲンサイのスープ 中華和え	ぶたにく みぞ かまぼこ ロースハム	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ なしビュール	ごめ さとう	ごまあぶら あぶら	小学校 551	小学校 24.2	小学校 12.6	小学校 2.8	●チンゲンサイについて…チンゲンサイは、中国から日本へ伝わってきた野菜です。カルシウムが多く含まれ、骨や歯を強くし骨折を予防するはたらきがあります。今日は、スープに取り入れました。	
15	金	むぎ麦ごはん	牛乳	沖ギスのフライ	夏野菜カレー いかと夏だいこんのサラダ	おきギス ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	トマト かぼちゃ ピーマン にんじん	たまねぎ なす だいこん むぎ パンこ こむぎこ でんぶん	ごめ あぶら ドレッシング	728 846	26.8 30.0	19.7 21.5	2.9 3.4	●沖ギスについて…体力の向上や免疫力を高めるはたらきのある良質なたんぱく質を含みます。今日の沖ギスは、鳥取港で水揚げされたものを使用しフライにしています。		
19	火	ごはん	牛乳	さばのピリ辛焼き	夏野菜のみそ汁 じゃがいもの炒め物	さば あぶらあげ みぞ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ねぎ パセリ	しょうが たまねぎ なす なしビュール	ごめ じゃがいも さとう	あぶら	649 775	25.1 29.5	19.5 22.5	2.2 2.6	★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日」として、鳥取市で作られている食材を給食に取り入れる取り組みを行っています。今回の食材は「じゃがいも」です。	
20	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン	牛乳	ぶたにく 豚肉のガーリック ソースかけ	とうにゅう 豆乳ポタージュ コールスロー	とりにく ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	トマトビュール パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン さとう ぶどうパー じゃがいも	あぶら ドレッシング オリーブあぶら	678 803	26.3 31.3	25.1 29.2	3.6 4.6	●豆乳について…豆乳とは、豆腐を固める前の液体の状態のものです。今日は、ポタージュに豆乳を入れて栄養価をアップさせ、まろやかな味に仕上げました。	



8/25	木	わかめごはん	牛乳	あじのかば焼き	なすと油揚げのみそ汁 五目きんぴら	あじ ぶたにく どうふ あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ピーマン	しょうが なす たまねぎ えのきたけ	ごめ でんぶん こむぎこ さとう こんにやく	あぶら	621 713	26.2 28.7	17.4 18.3	3.2 3.8	●給食開始について…夏休みが終わり、今日から給食もスタートします。まだまだ暑い日が続きますが、夏パテなどしていませんか？給食をしっかりと食べて元気に過ごしましょう。
26	金	むぎ麦ごはん	牛乳	てりや 照り焼きチキン	ポークカレー 夏だいこんサラダ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが えだまめ ぶどう にんにく だいこん たまねぎ きゅうり なしビュール スイートコーン	ごめ さとう じゃがいも むぎ	あぶら ドレッシング	730 875	27.4 31.8	22.3 25.5	3.2 3.7	●ぶどうについて…今日のぶどうは、ピオーネという品種で国府町高岡で作られたものです。生産者の方が手間ひまをかけてつくられたぶどうです。地元への恵みに感謝しながらいただきます。
29	月	ごはん	牛乳	ぶたにく 豚肉のみそがらめ	わかめのすまし汁 こまつなの和え物	ぶたにく チキンハム どうふ かまぼこ みぞ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ こまつな	にんにく たまねぎ もやし えのきたけ	ごめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	628 746	27.9 32.3	18.5 20.9	2.8 3.2	●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、歯ごたえのあるのが特徴です。
30	火	ごはん	牛乳	さけのムニエル	国府じゃがいものそぼろ煮 きゅうりのさっぱり和え	さけ ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ きゅうり	ごめ こむぎこ でんぶん じゃがいも さとう しらたき	オリーブあぶら あぶら ドレッシング	673 780	26.5 29.4	18.9 20.1	2.3 2.4	●じゃがいもについて…じゃがいもは一年中出回りますが、6月頃から地元でとれた旬のものが食べられるようになります。じゃがいもには、ビタミンCが多く含まれていて、加熱しても壊れにくい特徴があります。
31	水	だいせんこむぎ 大山小麦 黒糖パン	牛乳	メンチカツ	ひ 冷やし中華 キャベツのスタミナ炒め	ロースハム ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり もやし キャベツ なしビュール たまねぎ	コッペパン ちゅうかめん こくとう	あぶら	760 874	29.0 33.1	28.8 30.9	3.2 3.8	●豚肉について…豚肉には、疲れをとる働きのあるビタミンB1が豊富に含まれています。今日は、鳥取県産豚肉をキャベツと一緒に炒めました。しっかりと食べて暑い夏を元気に過ごしましょう。

※太字の食材は国府町・福部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。