令和4年度

鳥取市学校給食イメージキャラクター
なっしちゃん

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きゅうちゃん

鳥取市立気高学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず 主菜	おかず 副菜	デザートほか	食べもののはたらき・6つの基礎食品群 おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	第2群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第3群	第4群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第5群	第6群	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
1	金	ご飯		酢豚	いか団子のスープ 豆乳杏仁フルーツ		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 パイン	**こめ** でんぷん さとう とうにゅうデザート	あぶら ごまあぶら	小学校 670 中学校 779	小学校 26.9 中学校 30.6	小学校 16.8 中学校 19.1	小学校 2.0 中学校 2.5
4	月	星空舞ご飯		若鶏肉のから揚げ	ほうれんそうのみそ汁 まいたけのきんぴら		とりにく あぶらあげ **みそ** ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん **ピーマン** **かぼちゃ** **ほうれんそう**	**たまねぎ** ごぼう まいたけ	**こめ** でんぷん こむぎこ さとう こんにゃく	あぶら ごま	739 853	27.4 30.7	26.4 29.8	2.2 2.9
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 ハムともやしのさっぱりサラダ		ぎゅうにく ぶたにく だいず ロースハム	ぎゅうにゅう	**アスパラガス** にんじん	**たまねぎ** **キャベツ** しめじ **にんにく** **きゅうり** もやし	コッペパン はるさめ さとう	あぶら	560 663	24.3 28.6	19.7 22.5	2.2 2.8
6	水	星空舞ご飯		さばのピリ辛焼き	肉じゃが きゅうりののり酢和え	(気高中)七夕ゼリー	さば ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん	しょうが **にんにく** **たまねぎ** えだまめ **キャベツ** **きゅうり** えのきたけ なし	**こめ** さとう **じゃがいも** しらたき	あぶら	610 767	26.4 31.2	14.8 16.7	2.0 2.3
7	木	星空舞ご飯		豚肉のみそかけ	七夕汁 ピーマンの昆布炒め	七夕ゼリー	ぶたにく **みそ** あぶらあげ	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** もやし	**こめ**　やきふ さとう そうめん ゼリー	あぶら ごまあぶら	649 707	24.3 28.3	15.8 17.8	2.7 3.4
8	金	菜めし		あごのかば焼き	気高じゃがいものみそ汁 ごぼうサラダ	(小学校5年生)七夕ゼリー	あご ツナ **みそ**	ぎゅうにゅう **わかめ**	にんじん **ねぎ**	しょうが　だいこん **たまねぎ** ごぼう **きゅうり**	**こめ** でんぷん さとう **じゃがいも**	あぶら ごまドレッシング	645 720	24.8 26.7	16.3 17.2	2.1 2.4
11	月	ご飯		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		かれい あぶらあげ **みそ** ぶたにく	ぎゅうにゅう **わかめ**	にら **にんじん**	**たまねぎ** **キャベツ** しろねぎ はくさいキムチ	**こめ** でんぷん こむぎこ **じゃがいも**	あぶら ごまあぶら	640 747	26.6 31.0	18.0 20.6	2.6 3.2
12	火	大山小麦パインパン		タンドリーチキン	トマトスパゲッティ いろどりサラダ		とりにく ぶたにく いとかまぼこ	ぎゅうにゅう	トマト **にんじん**	**たまねぎ**　**にんにく** しめじ スイートコーン **なす** **きゅうり** **キャベツ** パイン	コッペパン スパゲッティ	オリーブあぶら ドレッシング	629 780	22.1 26.7	16.6 20.1	2.6 3.1
13	水	ご飯		あじの青じそフライ	豆腐のすまし汁 切干大根の炒め煮		あじ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	しそ **にんじん** **ねぎ**	**たまねぎ** えのきたけ きりぼしだいこん えだまめ	**こめ** こむぎこ パンこ さとう	あぶら	621 722	23.6 27.9	15.4 17.6	2.0 2.4

献立の主題とメッセージ

●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います。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。

●星空舞について･･･今週の木曜は七夕です。それにちなみ、今週は星空舞ご飯を提供します。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。炊いたご飯の光沢が特に優れ、食べたときの食感は粒がしっかりとし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。

●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。

●さばについて･･･今日のさばは、境港で水揚げされたものです。さばのような青魚の脂には、血液をサラサラにする効果や、脳の働きを活発にする効果があります。成長期のみなさんには特に積極的に食べてほしい食材の一つです。

★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。

★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。

●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。

●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。今日は鳥取県産のトマトをたっぷりと使ってトマトスパゲッティを作りました。

●豆腐について･･･給食に使われている豆腐は、鳥取県産の大豆を使って作られています。豆腐は、大豆の栄養成分が多く含まれていて、特に体をつくるたんぱく質や骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富です。

※太字の食材は気高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

鳥取市学校給食イメージキャラクター
なっしちゃん

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きゅうちゃん

鳥取市立気高学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず 主菜	おかず 副菜	デザートほか	食べもののはたらき・6つの基礎食品群 おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	第2群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第3群	第4群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第5群	第6群	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	献立の主題とメッセージ
14	木	ご飯		マーボーなす	とうがんのスープ バンサンスー		かまぼこ ぶたにく **みそ** ロースハム	ぎゅうにゅう	にら **チンゲンサイ** **にんじん**	**なす** しょうが **にんにく** **たまねぎ** とうがん もやし スイートコーン **きゅうり**	**こめ** でんぷん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	小学校 586 中学校 676	小学校 20.7 中学校 23.4	小学校 14.7 中学校 16.6	小学校 2.5 中学校 3.0	●なすについて･･･なすには、体の中にこもった熱を下げてくれる水分やカリウムが豊富に含まれています。また、皮には、ナスニンという色素が多く含まれているので、目の働きを良くしたり、血管をきれいにしたりする働きもあります。
15	金	ご飯		和風ハンバーグ	かぼちゃのみそ汁 ツナサラダ		ぎゅうにく ツナ ぶたにく とうふ とうにゅう あつあげ **みそ**	ぎゅうにゅう **わかめ**	**かぼちゃ** **にんじん** **ねぎ** ほうれんそう	だいこん レモン **たまねぎ** **キャベツ** えのきたけ	**こめ** さとう パンこ	あぶら オリーブあぶら	706 823	30.1 34.6	21.8 25.0	2.4 2.8	●かぼちゃについて･･･かぼちゃは、緑黄色野菜の仲間です。皮膚や粘膜を丈夫にするカロテンが豊富に含まれていて、紫外線から体を守る働きがあります。今日は今が旬のかぼちゃをみそ汁にしました。
19	火	大山小麦コッペパン		マーマレードチキン	米粉マカロニのトマトスープ いかとらっきょうのポテトサラダ		とりにく ウインナー いか	ぎゅうにゅう	トマト **にんじん**	**にんにく キャベツ** しょうが らっきょう **たまねぎ** **きゅうり**	コッペパン マーマレード こめこマカロニ さとう **じゃがいも**	ノンエッグマヨネーズ	690 825	27.4 32.2	26.4 30.9	3.2 3.7	**★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ます。今月は「じゃがいも」です。今年は雨が少なく、大きく育つか心配されましたが、立派なじゃがいもが収穫できています。
20	水	麦ご飯		かぼちゃフライ	夏野菜カレー コーンのソテー		ぶたにく ロースハム	ぎゅうにゅう	かぼちゃ **にんじん** トマト	**キャベツ** なし **たまねぎ** **なす** **にんにく** えだまめ スイートコーン	**こめ** むぎ パンこ こむぎこ でんぷん **じゃがいも**	あぶら	737 860	22.0 25.6	21.7 23.7	2.8 3.5	●旬の野菜について･･･旬の野菜は、私たちが住んでいる地域の自然の中で、最も適した時期に太陽と大地の恵みを受けて育った食材です。新鮮なのはもちろん、栄養価も高く、出盛り期のため価格も手頃なのが魅力です。今日は、地元の夏野菜をたっぷりと使用してカレーを作りました。
8月																	
25	木	ご飯		若鶏肉の塩こうじ焼き	もずくのすまし汁 ゴーヤチャンプルー	(小学校)ぶどうバー	とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく	**にんじん** **ねぎ**	**たまねぎ** えのきたけ **にがうり**	**こめ** しおこうじ さとう ぶどうバー	ごまあぶら	627 691	25.4 28.9	17.1 19.1	3.3 3.8	●ゴーヤについて･･･ゴーヤには、ビタミンCが豊富に含まれており、疲労回復や風邪予防に効果があります。ゴーヤは苦みがあってこそおいしい野菜ですが、この苦みが苦手な人もいると思います。今日は、薄く切ったり、塩もみをしたりして、食べやすくなるように工夫して調理しました。
26	金	ゆかりご飯		竹輪の磯辺揚げ	オクラとなすのみそ汁 ほうれんそうのごま和え	(中学校)ぶどうバー	ちくわ あぶらあげ **みそ**	ぎゅうにゅう あおのり	しそ **ほうれんそう** **にんじん** オクラ **かぼちゃ**	**たまねぎ** ほししいたけ **なす** もやし	**こめ** こむぎこ さとう ぶどうバー	あぶら ごま	645 753	23.7 25.6	16.8 18.9	3.5 3.9	●ほうれんそうについて･･･今日のごま和えの中には、気高町で作られたほうれんそうが入っています。ほうれんそうは、貧血予防に効果的な鉄分や、鉄分の吸収を助けるビタミンCが多く含まれています。
29	月	ご飯		ささみのレモンソースがらめ	じゃがいもときのこのスープ たこのおかか和え		とりにく ベーコン たこ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にら	レモン **たまねぎ** えのきたけ きくらげ キャベツ **きゅうり**	**こめ** でんぷん さとう **じゃがいも**	あぶら オリーブあぶら	631 726	27.6 31.8	16.1 18.2	2.5 3.2	●たこについて･･･たこは脂質が少なくヘルシーな食材で、ビタミンや無機質、タウリンなどを豊富に含んでいます。中でも、アミノ酸の一種であるタウリンは、コレステロールを減らしたり、疲れの回復に役立ったりと、様々な良い効果がある成分です。今日は、鳥取港で水揚げされたたこを使っています。
30	火	大山小麦カットパン		ウインナー	豆乳のコーンポタージュ ズッキーニの炒め物	一食ケチャップ	ウインナー とりにく とうにゅう ロースハム	ぎゅうにゅう	**にんじん** パセリ	スイートコーン **たまねぎ** ズッキーニ **キャベツ**	コッペパン **じゃがいも**	あぶら	685 788	26.9 30.3	25.3 27.8	3.6 4.0	●ズッキーニについて･･･ズッキーニは、見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。体の中の水分の量を調節して、熱を下げる働きのあるカリウムが豊富な夏野菜です。
31	水	ご飯		はたはたのから揚げ	酒ノ津わかめのみそ汁 みょうがの酢の物		はたはた **みそ** とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう **わかめ**	ねぎ **にんじん**	**たまねぎ きゅうり** えのきたけ みょうが だいこん	**こめ** こむぎこ でんぷん さとう	あぶら ごま	598 675	22.1 24.5	17.6 18.4	2.4 2.7	●香味野菜について･･･香味野菜とは、料理に香りを添えて、味をひきたてるために用いられる野菜のことです。今日は、しょうがの仲間である「みょうが」を使って、さっぱりとした酢の物を作りました。

※太字の食材は気高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。