れい わ ねんど **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月の予定献立る

とっとりし こんげつ きゅうしょく 鳥取市の今月の給食めあて

夏を元気に過ごそう





とっとりしりつけたかがっこうきゅうしょく 鳥取市立気高学校給食センター

鳥取市学校給食イメージキャラクター TORIきゅうちゃん

| _ | | | <i>'</i> a | つしちゃん | | | | | | | | | | | | | TORIきゆうちゃん |
|----|-------|--------------------------------------|---------------------|---------------|-----------------------|---|--|---|----------------------|---------------------|----------------------|--|---|--|---|---|---|
| | | Lpl.k< 主 食 | ぎゅうにゅう 牛乳 | | おかず | デザート ほか | た 食べもののはたらき・6つの基礎食品群 | | | | | | | ^{えい} 。 栄 | き 価 | | (本位 · · · · · · · · · · · · · · · · · · · |
| 日 | 曜日 | | | しゅさい | | | ち きんにくほね おもに血・筋肉・骨・ | | まね 骨・ おもに体 の調子を | | ねつ ちから おもに熱や力 の | | エネルギー たんぱく質 脂 | | に 質 | はなれ | こんだて しゅだい *** 献立の主題とメッセージ (の) *** |
| | 日 | | | | ふくきぃ 副菜 | | は 歯をつくる(赤) | | か) ととのえる(緑) | | もとになる(黄) | | kcal | | | | 献立の主題とメッセーシ |
| | | | | | | | だいぐん 第1群 | だいぐん 第2群 | だい ぐん 第3群 | だいぐん 第4群 | だい ぐん 第5群 | だいぐん 第6群 | ксаі | g | g | g | |
| | | | | | <u> </u> | | ぶたにく | ぎゅうにゅう | | しょうが | ට න් | あぶら | 小学校 | 文 小学校 | 小学校 | 小学校 | t ± 4.11 ct c'n c'n |
| 1 | 金 | はん | 4 | す。ぶた | いか団゚子のスープ | | いか | C 1, 51 - 1, 5 | ピーマン | たまねぎ | でんぷん | ごまあぶら | 670 | 26.9 | 16.8 | 2.0 | ●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 |
| | | ご 飯 | | 酢豚 | とうにゅうあんにん 豆乳杏仁フルーツ | | すけそうだら | | チンゲンサイ | しめじ | さとう | C & 60 01-0 | 中学校 | 文 中学校 | 中学校 | 中学校 | 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。 |
| | | | | | | | 91777126 | | 127241 | みかんパイン | とうにゅうデザート | | 779 | 30.6 | 19.1 | 2.5 | 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。 |
| | | | | | 1.5 | | 293 | +0.121-112 | I= / I* / | | | | | | | | ■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 |
| 4 | 月 | ^{ほしぞらまい} 星空舞 | \angle | + + VIII- / + | ほうれんそうのみそ汁 | | とりにく | ぎゅうにゅう | | たまねぎ | ය න | あぶら | 739 | 27.4 | 26.4 | 2.2 | ● 生三辞について・マッ週の不確はしつです。それにつるなが、マ週は生三辞に販 でいます。 「まいま」 による であいがい ましょう できない かい ましょう できない かい ましょう とり できない かい ましょう とり できない かい ましょう という意味を込めて命名されていま |
| | | 生 土 舛 ご飯 | | 若鶏肉のから揚げ | | | あぶらあげ | | ピーマン | ごぼう | でんぷん | ごま | | | | | を使いします。生 全等は「生のよう」に輝くる木」という意味を必めて叩るされています。 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 |
| | | こ飯 | | | まいたけのきんぴら | | ₽€ | | かぼちゃ | まいたけ | こむぎこ さとう こんにゃく | | 853 | 30.7 | 29.8 | 2.9 | 9。炊いに二飯の元沢が特に愛れ、良へにどざの良感は私かしつかりどしていて適します。 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。 |
| | | | | | | | ぶたにく | | ほうれんそう | <u> </u> | | <u> </u> | | | | | 度な枯りかめります。冷めても良感が変わらずおいしい!と好評です。 |
| 5 | | だいせんこ む ぎ | | ドライカレー | アスパラガスのコンソメス一プ | | ぎゅうにく ぎゅうにゅう アスパラガス たまねき コッペパン あぶら キャベツ | | あぶら | 560 | 24.3 | 19.7 | 2.2 | ●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 | | | |
| | | だいせんこ むぎ 大山小麦 コッペパン | | | | | ぶたにく | | にんじん | しめじ | はるさめ | | | | | | 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。 |
| | | | | | ハムともやしのさっぱりサラダ | | だいず | | | にんにく きゅうり | さとう | | 663 | 28.6 | 22.5 | 2.8 | |
| | | | | | 7.4201000001877777 | | ロースハム | | | もやし | | <u> </u> | | | | | 331-17 (340 (0 7) |
| 6 | 水 | EL でらまい 星 空舞 ご 飯 | | さばのピリ゚辛゚焼き | 肉じゃが | が (気高中) ************************************ | さば | ぎゅうにゅう | にんじん | しょうが にんにく | こ め | あぶら 610 26.4 14.8 2.0 まさばについて・・・ 今日のさけ | ┃ ●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 | | | | |
| | | | | | P40 (-13 | | ぶたにく | თ ^ე | | キャベツ きゅうり し | さとう | | | | | | 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かつです。 |
| | | | | | きゅうりののり酢和え ゼリ | | | | | | じゃがいも | | 767 | 31.2 | 167 | 2 2 | |
| | | | | | | ゼリー | | | | えのきたけ なし | しらたき | 9。成長朔の | 9。 放長期のかなさんには特に慎極的に長べてはしい長材の一つです。 | | | | |
| | 木 | を見せる。 星空舞 ご飯 | | | たなばたじる 七夕汁 | たなばた 七夕 ゼリー | ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん しょうが こめ やきふ あぶら | あぶら | 640 | 640 24.2 | 150 | | | | |
| _ | | | | | 七夕汗 | | મ≿ | こんぶ | オクラ | たまねぎ | さとう | ごまあぶら | 049 | 24.3 | マー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | ★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、をの畑でした。 たらい しゅうかく かんしゃ ひ きょう ほし | |
| / | | | | | ピーマンの昆布妙め | | あぶらあげ | | ピーマン | もやし | そうめん | | | | | | 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 ************************************ |
| | | | | | | | 05/5/505/7 | | | 0,0 | ゼリー | | /0/ | 28.3 | 17.8 | 7.8 3.4 | んを天の川に見立てた七夕汁を作りました。 |
| | | 菜めし | | あごのかば焼き | 気高じゃがいものみそ汁 | しょうがっこう ねんせい (小学校5年生) たなばた 七夕 ゼリー | あご | ぎゅうにゅう | にんじん | しょうが だいこん | | あぶら | | | | | -/ |
| | 金 | | | | | | | | a€ | たまねぎ | | 1 | 645 | 24.8 | 16.3 | 2.1 | 1 ★かみかみ献笠★・・・毎月8のつく日は、「かみかみ献笠」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。 |
| 8 | | | | | ごぼうサラダ | | ツナ | わかめ | 10°C | | でんぷん | ごまドレッシング | | | 7 17.2 | | |
| | | | | | | | a⊬ | | | ごぼう | さとう | | 720 | 26.7 | | 2.4 | |
| | | | | | | | | | | きゅうり | じゃがいも | <u> </u> | | | | | |
| 11 | 月月 | ご <mark>飯</mark> | | かれいのから揚げ | 油揚げとわかめのみそ汁 | | かれい | ぎゅうにゅう | にら たまねぎ こめ | あぶら | 640 | 26.6 | 18.0 | 2.6 | ●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 | | |
| | | | | | | | あぶらあげ | わかめ | にんじん | キャベツ | でんぷん | ごまあぶら | | | | | 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 |
| | | | | | たまねぎのキムチ炒め | | a⊬ | | | しろねぎ | こむぎこ | | 747 | 31.0 | 20.6 | 3.2 | たがで のと が苦手な人にもおすすめです。 |
| | | | | | 7.00 (10.00 10.00) | | ぶたにく | | | はくさいキムチ | じゃがいも | <u> </u> | | | | | |
| 12 | - ~ | だいせんこ むぎ 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 | | とりにく | ぎゅうにゅう | トイト | たまねぎ にんにく | コッペパン | オリーブあぶら | 629 | 22.1 | 16.6 | 2.6 | ●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 |
| | | | | | | | ぶたにく | | にんじん | | スパゲッティ | ドレッシング | | | | | 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 |
| | | | | | ハスじリユニゲ | | いとかまぼこ | | | なす きゅうり | | | 780 | 26.7 | 20.1 | 3.1 | 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 |
| | | | | | いろどりサラダ | | | | <u> </u> | キャベツ パイン | | | , 50 | | 20.1 | 5.1 | した。 |
| 13 | 水 | ご が | 4 | あじの情じそフライ | 豆腐のすまし汁 | | あじ | ぎゅうにゅう | しそ | たまねぎ | こ め | あぶら | 621 | 23 6 | 15.4 | 20 | とうぶ きゅうしべ つか とうぶ とっとりけんさん だいず つか つく |
| | | | | | | | | ● 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 ■ エル とうぶ・・ たいず これをきいが、、 はず、 ふく こ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | | | | | | | | | |
| | | | | | きりぼしだいこん いた に | | とりにく | | ねぎ | | 07.0 | 17.0 | | ています。豆腐は、たい豆の梨養成分が多く含まれていて、特に体をつくるたんぱく | | | |
| | | | | | 切干大根の炒め煮 | | | | | えだまめ | さとう | | 122 | 27.9 1 | I /.b | 2.4 | 質や骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富です。 |

とっとりし こんげつ きゅうしょく 鳥取市の今月の給食めあて

夏を元気に過ごそう





とっとりしりつけたかがっこうきゅうしょく 鳥取市立気高学校給食センター

| 可和工士汉 | | 叶大 | | | | # CIDYNOFICE | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------|-------------------------|----------|-------------------------|-------------------------|--------------|---------------|----------------------------------|------------------|-------------------------------|---------------------|-----------------|------------------|-------|-------|---------------------------------|--|
| 鳥取市学校給食イメージキャラクター なっしちゃん | | | | | | | | | | | | | | | | 鳥取市学校給食イメージキャラクター TORIきゅうちゃん | |
| | | | | | おかず | | | た 食べもののはたらき・6つの基礎食品群 | | | | | えい よう か 栄 養 価 | | | | 20 |
| _ | 曜 | l. \dl\ | ぎゅうにゅう | | | デザート | おもに前 | <u>みしい</u> っきんにくほね 1・筋肉・骨・ | かわたは | らだ ちょうし の調子を | おもに | ねつ ちから 熱や力 の | エネルギー | 1.0 | ししつ脂質 | しょくえん 合作 | こんだて しゅだい |
| 日 | 曜日 | 主食 | 牛乳 | しゅさい 主菜 | s くさい 副菜 | ほか | | あか つくる(赤) | | ったり える(緑) | | 、 き なる(黄) | | たんはく貝 | 加具 | 及塩 | 献立の主題とメッセージ |
| | | | | 上未 | 即未 | 10.73 | だいぐん 第1群 | だいぐん 第2群 | だいぐん 第3群 | だいぐん 第4群 | だいぐん 第5群 | だいぐん 第6群 | kcal | g | g | g | |
| | | | | | | | | | | | | | 小学校 | 小学校 | 小学校 | 小学校 | , |
| | 木 | | 4 | | とうがんのスープ | | かまぼこ | ぎゅうにゅう | | なす しょうが にんにく | 20 | あぶら | | 20.7 | 14.7 | 2.5 | ●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 |
| 14 | | ご飯 | | マーボーなす | | | ぶたにく | | チンゲンサイ | たまねぎ | でんぷん | ごまあぶら | | | | | 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 |
| | | | | | バンサンスー | | a⊬ | | にんじん | とうがん もやし | さとう | | | 中学校 | | | 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。 |
| | | | | | | | ロースハム | | | スイートコーン きゅうり | はるさめ | | 676 | 23.4 | 16.6 | 3.0 | かて、自の関こと及べのたが、血音ととすが、にのたうがの関こののがあり。 |
| | | | \ | | | | ぎゅうにく ツナ | ツナ ぎゅうにゅう | かぼちゃ | だいこん レモン | ະນ ເສ ເ | あぶら | 706 | 30.1 | 21.8 | 24 | ッメメ、╬ラル.メ(やさい なかま ひふ ねんまく じょうぶ ●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 |
| 4.5 | | はん | | b & 3 | かぼちゃのみそ汁 | | ぶたにく | わかめ | にんじん | たまねぎ | さとう | オリーブあぶら | | 30.1 | 21.0 | 2.4 | |
| 15 | 金 | ご飯 | | 和風ハンバーグ | | | とうふとうにゅう | | ねぎ | | パンこ | | | | | | 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 |
| | | | | | ツナサラダ | | あつあげ | | | キャベツ | 7,72 | | 823 | 34.6 | 25.0 | 2.8 | は今が旬のかぼちゃをみそ汁にしました。 |
| | | | | | | | ዝረ | | ほうれんそう | えのきたけ | | ノンエッグ | | | | | <u>たんけん</u> こんだて まいつき にち しょくいく ひ <u>たん</u> けんこん |
| | 火 | だいせんこ むぎ | / | マーマレードチキン | 来 | | とりにく | ぎゅうにゅう | トマト | にんにく キャベツ | コッペパン | ノンエッグ マヨネーズ | 690 | 27.4 | 26.4 | 3.2 | たんけんにん まいっき にち しょくいく ひ たんけんにん *** *** *** *** *** *** *** *** *** |
| 19 | | 大山小麦 コッペパン | | | | | ウインナー | | にんじん | しょうが | マーマレード | | | | | | たでとして、地までとれた食材を献むに取り入れて紹介します。 ごがっ くうは「じゃがいも」 |
| | | | | | いかしこっキ このポニレサニゲ | | いか | | | らっきょう たまねぎ | こめこマカロニ | - | 825 | 32.2 | 30.9 | 3.7 | です。今年は雨が少なく、焚きくだつか心配されましたが、立派なじゃがいもが収穫 |
| | | | | | いかとらっきょうのポテトサラダ | | | | | きゅうり | さとう じゃがいも | | 020 | 02.2 | 00.0 | 0.7 | できています。 |
| |) 水 | ^{むぎ} う飯 | | かぼちゃフライ | 夏野菜カレー | | ぶたにく | ぎゅうにゅう | かぼちゃ | キャベツ なし | こめ むぎ | あぶら | 707 | 00.0 | 04.7 | | しゅん や stix ●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 |
| | | | | | | | | 2.7, 31.=7, 3 | | たまねぎ なす | パンこ | | /3/ | 22.0 | 21.7 | 2.8 | てき たいよう だいち めく さん そだ しょくざい しんせん しんせん しんせん しんせん しんせん しんせん しんせん しんせ |
| 20 | | | | | | | ロースハム | | | | | | | | | | まいようか。たか、できから更からなくてごろうかりよく。 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 |
| | | | | | コーンのソテー | | | | トイト | にんにく えだまめ | こむぎこ でんぷん | | 860 | 25.6 | 23.7 | 3.5 | 不養価も同く、口盆が射のため価格も子頃なのが魅力です。ラロは、地元の复野 しゃく マース・マース・マース・マース・マース・マース・アース・アース・アース・アース・アース・アース・アース・アース・アース・ア |
| | | (H | m | A- A- | A A . | A ~ | | A ~ | A ~ | スイートコーン | じゃがも | (A) | _ | 14 | e | | 果をたつかりと使用してカレーを作りました。 |
| - 2 | 3 F. | | 100 | * Or A Or | | \$100 | | 100 A | S San F | * Or | | | 00 | * 4 | 100 | | A CON A CON A CON A CON A CON |
| | | | | , | | しょうがっこう | 1.111= 4 | ٠ ، مد | | 1 | | | | | | | ●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 |
| | | | 4 | おきりにく 若鶏肉の 塩こうじ焼き | もずくのすまし汁 | (小学校) | とりにく | ぎゅうにゅう | | たまねぎ | こめ | ごまあぶら | 627 | 25.4 | 17.1 | 3.3 | ・ Time Time Time Time Time Time Time Time |
| 25 | 木 | ご 飯 | | | | ぶどう | ぶたにく | もずく | ねぎ | えのきたけ | しおこうじ | | | | | | 都予防に効果があります。コーヤは舌みがあつてこそおいしい野菜ですが、この舌 |
| | | | | | ゴーヤチャンプルー | バー | とうふ | | | にがうり | さとう | | 691 | 28.9 | 19.1 | 3.8 | たた ひと おも きょう うす き かん とま ひと ひと か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 くふう ちょうり |
| | | | | | | | | | | | ぶどうバー | | | | | | やすくなるように工夫して調理しました。 |
| | | | | 竹輪の磯辺揚げ | オクラとなすのみそ汁 | (中学校) ぶどう | ちくわ | ぎゅうにゅう | しそ ほうれんそう | たまねぎ | こめ | あぶら | 645 | 23.7 | 16.8 | 3.5 | ●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 |
| 26 | | はん | | | | | あぶらあげ あおの | あおのり | にんじん | ほししいたけ | こむぎこ | ごま | | | | 0.0 | |
| 20 | <u> </u> | ゆかりご飢 | | | | | a⊬ | | オクラ | なす | さとう | | | | | | ひんけつよぼう こうかてき てつぶん だつぶん きゅうしゅう 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 たま おお ふく |
| | | | | | ほうれんそうのごま和え | バー | 0, 0 | | | 4 141 | ぶどうバー | | /53 | 25.6 | 18.9 | 3.9 | 助けるビタミンCが多く含まれています。 |
| | | | | | | | | | かぼちゃ | もやし | | | | | | | ●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 |
| | 月 | ご <mark>飯</mark> | | ささみの | じゃがいもときのこのスープ | | とりにく | ぎゅうにゅう | にら | レモン | こめ | あぶら | | 27.6 | 16.1 | 2.5 | |
| 29 | | | | | | | ベーコン | | | たまねぎ えのきたけ | でんぷん | オリーブあぶら | | | | | リンなどを ^{集 3 &} に ふく いっしょ まか いっしょ いっしょ いっしょ いっしょ いっしょ いっと はい いっと など を は であるタウリンは、コレステ |
| | | | | レモンソースがらめ | たこのおかか和え | | たこ | | | えのきたけきくらげ | さとう | | 726 | 31.8 | 18.2 | 3.2 | ロールを減らしたり、なれののないが、なが、ないと、ままざまない。こうかのはいぶかでしたり、様々な良い効果がある成分で |
| | | | | | 722070373 73 1472 | | かつおぶし | | | キャベツ きゅうり | じゃがいも | | | | | | す。今日は、鳥取港で水揚げされたたこを使っています。 |
| | リ ヘー | | , | ウインナー | 豆乳のコーンポタージュ | いっしょく | ウインナー | ぎゅうにゅう | にんじん | スイートコーン | コッペパン | あぶら | 685 | 26.9 | 25.3 | 3.6 | <i>3</i> 8 8 5 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 |
| 100 | | だいせんこむぎ 大山小麦 | 4 | | | | とりにく | | パセリ | たまねぎ | じゃがいも | | 000 | 20.3 | 20.0 | 3.0 | ●ズッキーニについて・・・ズッキーニは、strelにきゅうりに似ていますが、かぼ なかま からだ なか すいぶん りょう ちょうせつ ねつ さ はたら |
| 30 | | カットパン | | | ズッキーニの炒め物 | | | | , | ズッキーニ | | | | | | | なかま からだ なか ずいぶん りょう ちょうせつ ねっつ さ はたら 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 |
| | | カノバハン | | | | | | | | | | | 788 | 30.3 | 27.8 | 4.0 | 思うふ、なつやさい 豊富な夏野菜です。 |
| | | | | | h.i | | ロースハム | | | キャベツ | | | | | | | |
| | | | | はたはたの から揚げ | 酒ノ津わかめのみそ汁 | | はたはた | ぎゅうにゅう | ねぎ | たまねぎ きゅうり | こめ | あぶら | 598 | 22.1 | 17.6 | 2.4 | ●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 |
| 31 | 水 | ご 飯 | | | みょうがの酢の物 | | a⊬ | わかめ | にんじん | えのきたけ | こむぎこ | ごま | | | | | ^{もち} 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、 |
| | | - 22 | | | | I | とりにく | | | みょうが | でんぷん | | 675 | 24.5 | 18.4 | 2.7 | さっぱりとした酢の物を作りました。 |
| | | | | | 0/6/2/2 0/EL0/1/2 | | ねごこちげ | İ | | ナミレンニ く | ナレン | İ | | | | | C 2100 / CO/CERT V IN C IT / OO/ CO |