



7, 8月の予定献立表

とっとりし こんげつ きゅうしゅく
鳥取市の今月の給食めあて
夏を元気に過ごそう



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		おもとに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもとに体の調子をととのえる(緑)		おもと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	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	g	
3	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 こんにゃくのきんぴら		とりにく あじ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう らっきょう しょうが えだまめ	にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ	にんにく らっきょう しょうが えだまめ	ごめ でんぶん こむぎこ さとう	ごま あぶら こむぎこ こんにゃく	小学校 742	小学校 30.9	小学校 25.4	小学校 2.5	●星空舞について…今週は七夕にちなみ、星空舞ごはんを提供します。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！と好評の鳥取県産品です。	
4	火	大山小麦コッペパン	しいらのバジル焼き	アスパラガスのホワイトスープ ほうれんそうのサラダ		しいら チキンハム	ぎゅうにゅう バジル たまねぎ アスパラガス ほうれんそう	レモン エリンギ スイートコーン キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう	オリーブあぶら あぶら	572	25.9	19.5	2.6	●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。もうすぐ夏休みです。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、充実した日々を過ごしましょう。		
5	水	えだまめごはん	豚肉のしょうが炒め	あご竹輪のすまし汁 きゅうりののり酢和え		ぶたにく あごちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり たまねぎ キャベツ スイートコーン	にんじん しょうが だいこん きゅうり	たまねぎ さとう	ごめ あぶら	560	25.8	14.0	2.5	●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分を合わせて持っています。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つくと炊き上げた、えだまめごはんです。		
6	木	星空舞ごはん	さばの甘みそかけ	じゃがいものそぼろ煮 ごぼうサラダ		さば みそ ぎゅうにく とりにく	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ グリーンピース ごぼう きゅうり	にんじん たまねぎ さとう ごぼう こんにゃく	ごめ じゃがいも こんにゃく	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	726	27.9	21.2	2.6	●ごぼうについて…千数百年前に中国から薬草として伝わりました。食用として利用しているのは、日本と韓国だけです。おなかの調子を整える食物繊維を多く含んでいます。また腸内の発がん物質を吸着するはたらきがあるため、大腸がんの予防に役立ちます。		
7	金	星空舞ごはん	星型コロッケ	天の川汁 ピーマンのこんぶ炒め	七夕ゼリー	とりにく ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ たまねぎ ピーマン	にんじん オクラ ピーマン	たまねぎ ほししいたけ じゃがいも パンこ そうめん ごぼう	ごめ あぶら じゃがいも そうめん ゼリー	706	18.3	19.1	2.6	★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する日でもあります。今日は、オクラを星に、そうめんを川に見立てた天の川汁と星型のコロッケを提供します。七夕気分を味わってください。		
10	月	ごはん	かれのいのから揚げ	油揚げとわかめのみそ汁 たまねぎのキムチ炒め		かれい みそ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ にら たまねぎ	にんじん ねぎ キャベツ はくさいキムチ	ごめ えのきたけ キャベツ さとう	あぶら でんぶん こむぎこ	622	26.4	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。		
11	火	大山小麦パン	タンダーチキン	トマトスパゲッティ 海そうサラダ		とりにく とうにゅう ウインナー	ぎゅうにゅう わかめ のり	パセリ にんじん ピーマン きゅうり	たまねぎ しめじ なす マッシュルーム キャベツ	パインパン スパゲティ さとう	オリーブあぶら	757	26.7	25.9	2.7	●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はたらきがあります。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。うまみがぎゅっとつまったトマトを使ってスパゲッティを作りました。	
12	水	ごはん	あじフライ	豆腐のすまし汁 切干大根の含め煮		あじ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう たまねぎ きりほしだいこん	にんじん ねぎ しいたけ きりほしだいこん えだまめ	ごめ こむぎこ パンこ	あぶら さとう	639	27.0	16.9	2.2	●あじについて…あじは、EPA(エイコサペンタ酸)を多く含み、血液をさらさらにするはたらきがあるので、目の充血、頭痛、肩こりなどの予防におすすめの食材です。青魚ですが、くせが少ないので焼く、煮る、揚げるなどあらゆる料理に向いています。		
13	木	ごはん	マーボーなす	とうがんのスープ バンサンスー		とりにく みそ ロースハム	ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ ピーマン	ねぎ にんにく たまねぎ	なす ごめ でんぶん さとう	あぶら	605	20.2	17.4	2.8	●なすについて…なすの原産国はインドで、日本には中国を経由して伝わりました。なすは、細長いもの、丸いもの、たまご型などがあり、その地域の風土に適した形になっています。夏休みの自由研究などで調べてみるのもおもしろいですよ。		

※太字の食材は青谷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

鳥取市の今月の給食めあて
夏を元気に過ごそう



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものはたらき・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	
							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	金	ごはん		和風ハンバーグ	かぼちゃのみそ汁 TORIきゅうちゃんサラダ	ほか	ぎゅうにく ぶたにく みそ とうふちくわ	ぎゅうにゅう わかめ ねぎ にんじん	かぼちゃ オクラ ねぎ にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん らっきょう	こめ パンこ さとう	あぶら	小学校 683	小学校 28.1	小学校 19.0	小学校 2.8	●TORIきゅうちゃんサラダについて…豆腐竹輪とらっきょうをモチーフにした、鳥取市の学校給食キャラクター「TORIきゅうちゃん」をイメージしたサラダです。市内の学校栄養士が、ととりのよさを伝えようと考案しました。ととりの特産物を好きになってほしいという願いを込めています。
18	火	大山小麦 コッペパン		あごフライ	米粉マカロニのトマトスープ ポテトサラダ	ほか	あご ウインナー ハム	ぎゅうにゅう ほうれんそう トマト	ほうれんそう らっきょう たまねぎ きゅうり	コッペパン さとう パンこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ こむぎこ	622 724	23.5 26.4	24.7 28.2	3.1 3.7	●とびうおについて…とびうおは、「夏を告げる魚」といわれ、初夏から初秋が旬です。山陰沖でよく獲られ、「アゴが落ちるほどおいしい」ので「あご」と呼ばれ、親しまれています。お隣の島根県では県の魚に指定されています。	
19	水	ごはん		豚肉の甘みそ だれかけ	たこのスープ チャプチェ	ほか	ぶたにく みそ たこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ だいこん きくらげ	にんにく たまねぎ だいこん	こめ さとう はるさめ	ごまあぶら あぶら	616 705	26.8 30.7	15.3 16.9	2.5 2.9	★とどりふるさと探検献立★毎月19日の食育の日は、とど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「たこ」です。たこには、疲労回復効果のあるタウリンが豊富に含まれています。たこを食べて夏の疲れを吹き飛ばしましょう。
20	木	もぎ 麦ごはん		若鶏肉の ハニーマスタード 焼き	夏野菜カレー 野菜のソテー	ぶどうパー	とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん たまねぎ なす しょうが トマト スイートコーン にんにく	キャベツ たまねぎ なす しょうが じゃがいも	こめ むぎ じゃがいも	あぶら ぶどうパー ハニーマスタードドレッシング	697 843	25.4 30.5	20.0 23.2	2.8 3.7	●旬の野菜について…旬の野菜は、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。新鮮なものはもちろん、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使用してカレーを作りました。
21	金	ごはん		竹輪の磯辺揚げ	オクラとなすのみそ汁 もやしのゆかり和え	ほか	ちくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん オクラ なす もやし しめじ	たまねぎ ほししいたけ なす しめじ	こめ こむぎこ	あぶら	656 -	23.1 -	17.0 -	2.8 -	●オクラについて…オクラの原産地はアフリカ北東部です。ヨーロッパでは、すりとした形から「レディース・フィンガー」と呼ばれています。ねばねばとしためりは、食物繊維で、おなかの調子をととのえるはたらきがあります。
25	8月 金	なめし 菜飯		ささみの フレーク焼き	じゃがいもとにらのスープ いかのマリネ	ほか	とりにく ベーコン いか かつおぶし	ぎゅうにゅう	だいこん ひろし にら キャベツ	きょうな たまねぎ えのきたけ きくらげ	こめ パンこ コーンフレーク じゃがいも さとう	あぶら オリーブあぶら	638 740	27.1 31.4	17.9 20.7	3.1 3.7	●にらについて…1株から10回も収穫できるほど、生命力が強い野菜です。疲労回復効果のあるビタミンB1を多く含んでいます。ビタミンB1は、水に溶けやすいのでスープにすることで栄養をしっかりとれるようにしました。夏バテ予防におすすめの食材です。
28	月	ごはん		酢豚	いわし団子のスープ フルーツミックス	ほか	ぶたにく いわし とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ しめじ みかん パイナップル	しょうが たまねぎ しめじ	こめ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら	675 788	26.1 30.5	17.1 19.6	1.4 1.8	●いわしについて…成長を助け、健康な皮膚、髪、爪をつくるのに役立つビタミンB2を多く含みます。またカルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含むので、成長期に積極的に食べたい食材の1つです。
29	火	大山小麦 コッペパン		ウインナー	豆乳のコーンポタージュ みょうがのさっぱりサラダ	いっしょく 一食 ケチャップ	ウインナー とりにく とうにゅう まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	スイートコーン たまねぎ みょうが きゅうり	コッペパン じゃがいも こめこ さとう	あぶら オリーブあぶら	658 787	26.0 31.3	23.0 27.3	3.2 3.9	●みょうがについて…みょうがやさんしょうなど、料理に香りを添えて、味をひきたせるために用いられる野菜を香味野菜といいます。今日は、しょうがの仲間である「みょうが」を使って、さっぱりとしたサラダを作りました。
30	水	ごはん		はたはたの 南蛮漬け	あかもくのみそ汁 スタミナ炒め	ほか	はたはた みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら レモン	だいこん えのきたけ もやし たまねぎ	こめ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	599 691	21.6 25.9	17.4 19.4	2.7 3.1	●あかもくについて…あかもくは、水深2～10メートルに生える海そうです。今日のみそ汁に使用しているあかもくは、県中部で採られ鹿野町で加工したものです。あかもくは、ねばねばとしゃきしゃきの食感が特徴です。ねばねばのもとであるフコイダンは、免疫力をアップしたり、おなかの調子を整えたりするはたらきがあります。
31	木	げんまい 玄米ごはん		ハムステーキ	ズッキーニのスープ 茎わかめのソテー	ほか	チキンハム ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	かぼちゃ にんじん	ズッキーニ しめじ キャベツ	こめ げんまい さとう	オリーブあぶら	596 710	22.1 25.4	16.4 18.3	2.7 3.1	●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。

※太字の食材は河原町産、用瀬町産、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。