



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		
							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 たけのこ えだまめ	にんじん ねぎ アスパラガス ほうれんそう	ごぼう らっきょう たけのこ えだまめ	たまねぎ ごま	こめ でんぶん こむぎこ こんにゃく	さとう あぶら	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	●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	さけのバジル焼き	アスパラガスのホワイトスープ	ほうれんそうのサラダ		さけ ロースハム とうにゅう	ぎゅうにゅう	バジル にんじん アスパラガス ほうれんそう	たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう	オリーブあぶら	606 739	24.8 29.9	23.8 28.6	2.9 3.7	●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	星空舞ごはん	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 とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ しょうが キャベツ スイートコーン じゃがいも	こめ さとう	あぶら	569 655	25.0 28.8	12.0 13.0	2.1 2.6	●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、鳥取県産の豚肉を地元野菜と一緒に炒めましょう。しっかりと食べて暑い夏を元気に過ごしましょう。	
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 ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが ごぼう キャベツ	たまねぎ しょうが ごぼう じゃがいも しらたま	こめ さとう でんぶん ごまあぶら	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら	718 838	27.8 32.6	21.7 25.3	2.6 3.0	●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	ゆかりごはん	星型コロッケ	天の川汁	ピーマンの炒め物	七夕ゼリー	とりにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ ピーマン しそ	たまねぎ キャベツ なし	こめ じゃがいも ハンコ こむぎこ そうめん ふ	あぶら	694 773	19.2 21.3	18.7 19.4	3.0 3.6	★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	かれないのから揚げ	油揚げとわかめのみそ汁	たまねぎのキムチ炒め		かれない みそ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ にら かぼちゃ	たまねぎ キャベツ はくさい キムチ	こめ でんぶん こむぎこ	あぶら ごまあぶら	632 734	26.1 30.2	17.1 19.3	2.4 3.0	●かれないについて…かれないは、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な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 ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ とさかのり	パセリ にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しめじ なす にんにく キャベツ	パインパン スパゲッティ さとう	オリーブあぶら	739 890	28.1 33.6	24.7 28.2	3.2 3.7	●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	みかんゼリー	あじ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ えのきたけ きりほしだいこん なし	こめ こむぎこ さとう ハンコ こんにゃく みかんゼリー	あぶら ごまあぶら	672 740	25.4 27.0	16.4 17.0	2.4 2.7	●あじについて…あじは、EPA(エイコサペンタエン酸)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		ぶたにく みそ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	とうがん もやし にんにく しょうが たまねぎ なす	こめ でんぶん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	574 655	19.6 21.9	14.1 15.6	2.2 2.8	●なすについて…なすは、伝来して1200年以上もの歴史があります。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。	

※太字の食材は気高町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」「給食レシビ」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		
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群						
14	金	ごはん	牛乳	和風ハンバーグ	じゃがいものみそ汁 TORIきゅうちゃんサラダ	ほか	みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	こめ	あぶら	681	27.8	20.0	2.3	●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、とっりのよさを伝えようと考案しました。とっ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	牛乳	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	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく	コッペパン	あぶら	640	23.2	24.3	2.9	●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。お隣の鳥根県では県の魚に指定されています。	
19	水	ごはん	牛乳	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	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	こめ	ごまあぶら	610	25.1	15.2	2.4	★とっりふるさと探検献立★…毎月19日の食育の日は、とっ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	牛乳	若鶏肉の ハニーマスタード 焼き	夏野菜カレー もやしのゆかり和え	ちゅうがっこう (中学校) ぶどうバー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	なし	きゅうり	こめ	あぶら	702	26.9	21.0	2.8	●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	牛乳	竹輪の磯辺揚げ	オクラとなすのみそ汁 野菜のソテー	しょうがっこう (小学校) ぶどうバー	ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら	711	23.5	20.3	3.0	●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	ごはん	牛乳	ずんだ 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	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	みかん	こめ	あぶら	673	27.3	18.6	2.0	●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。
28	月	なめし 菜飯	牛乳	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	ぎゅうにゅう	だいこん	きょうな	きゅうり	こめ	あぶら	612	25.9	16.1	3.0	●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、水に溶けやすいため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。
29	火	大山小麦 コッペパン	牛乳	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	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	だいこん	コッペパン	あぶら	673	24.7	25.9	3.3	●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えます。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	牛乳	はたはたの 南蛮漬け	もずくのみそ汁 スタミナ炒め	ほか	はたはた	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん	こめ	あぶら	599	21.6	16.1	2.4	●もずくについて…もずくは、他の海そうにはりついて育つため、「藻につく」から「もずく」と呼ばれるようになりました。ぬるぬるとしためりは、「フコイダン」という食物繊維で、おなかの調子を整えるはたらきがあります。	
31	木	げんまい 玄米ごはん	牛乳	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	ハムステーキ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	ズッキーニ	こめ	あぶら	610	22.9	16.5	2.7	●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。	

※太字の食材は気高町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。