



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



Main table containing meal schedules for 7 and 8 months, including columns for date, main dish, side dishes, dessert, and nutritional information.

*太字の食材は鹿野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」をご覧ください。



7, 8月の予定献立表

とっとりし こんげつ きゅうりく
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)		おもに体の調子をのてる(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	金	ごはん	牛乳	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 らっきょう	キャベツ たまねぎ だいこん	こめ パンこ さとう	あぶら	小学校 637	小学校 24.9	小学校 16.7	小学校 2.6	●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	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 ウインナー ハム	ぎゅうにゅう ほうれんそう トマト	らっきょう たまねぎ きゅうり	コッペパン さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小学校 622	中学校 23.5	中学校 24.7	中学校 3.1	●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	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 みそ たこ	ぎゅうにゅう ねぎ チンゲンサイ	にんじん 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	小学校 616	中学校 26.8	中学校 15.3	中学校 2.5	★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「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	むぎごはん 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 野菜のソテー	ぶどうバー	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	キャベツ なし むぎ じゃがいも ぶどうバー	こめ あぶら	小学校 721	中学校 25.4	中学校 20.0	中学校 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。		
25	8月 金	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 ベーコン いか かつおぶし	ぎゅうにゅう だいくんば ひろしまな にら えのきたけ	きょうな きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ パンこ コーンフレーク	ノンエッグ マヨネーズ オリーブあぶら	小学校 638	中学校 27.1	中学校 17.9	中学校 3.1	●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	牛乳	すだち 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 みかん	しょうが たまねぎ しめじ	こめ じゃがいも でんぶん	あぶら	小学校 678	中学校 26.1	中学校 17.6	中学校 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。	
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 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 みょうが きゅうり	スイートコーン たまねぎ みょうが	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	小学校 658	中学校 26.0	中学校 23.0	中学校 3.2	●みょうがについて・・・みょうが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	牛乳	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 あかもく にら もやし レモン	だいこん えのきたけ たまねぎ	こめ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	小学校 625	中学校 24.2	中学校 19.0	中学校 2.9	●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、ねばねばとしやしや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	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	チキンハム ぶたにく	ぎゅうにゅう きわかめ かぼちゃ にんじん しめじ キャベツ	ズッキーニ たまねぎ	こめ げんまい さとう	オリーブあぶら	小学校 596	中学校 22.1	中学校 16.4	中学校 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。	

※太子の食材は鹿野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」「給食レシビ」がご覧いただけます。