



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」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		おもとに血・筋肉・骨・		おもとに体の調子を		おもとに熱や力の		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	
							は菌をつくる(赤)	は菌をつくる(緑)	ととのえる(緑)	ととのえる(黄)	おもとになる(黄)	おもとになる(黄)					
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	kcal	g	g	g								
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 だいこん らっきょう	キャベツ たまねぎ だいこん	ごめ 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	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	あぶら	622	23.5	24.7	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 にんじん ねぎ チンゲンサイ	にんにく たまねぎ だいこん きくらげ	ごめ さとう はるさめ	ごまあぶら あぶら	あぶら	616	26.8	15.3	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 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	ほか	とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ しょうが トマト スイートコーン	キャベツ たまねぎ なす じゃがいも ハニーマスタードドレッシング	ごめ むぎ じゃがいも	あぶら	697	25.4	20.0	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 もやしのゆかり和え	ぶどうパー	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	たまねぎ ほししいたけ なす しめじ	ごめ こむぎこ ぶどうパー	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。ねばねばとしたぬめりは、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	うめごはん	牛乳	ささみの フレーク焼き	じゃがいもとらのスープ 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 うめ キャベツ	にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ きくらげ	ごめ パンこ コーンフレーク じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ オリーブあぶら さとう	あぶら	638	27.1	17.9	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	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 たら 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 パインアップル	ごめ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら	675	26.1	17.1	1.4	●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一つです。	
29	火	大山小麦 コッペパン	牛乳	ウイナー	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	ウイナー とりにく とうにゅう まぐる	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 ごめこ さとう	あぶら オリーブあぶら	あぶら	658	26.0	23.0	3.2	●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	牛乳	はたはたの 南蛮漬	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 にんじん	だいこん ほうれんそう えのきたけ もやし レモン	ごめ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	599	21.6	17.4	2.7	●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	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 にんじん	かぼちゃ ズッキーニ しめじ キャベツ	ごめ げんまい さとう	オリーブあぶら	あぶら	569	22.1	16.4	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。