

日	曜日	主食 しゅしょく 主食	牛乳 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						栄 養 価					こんだて 献立の主題とメッセージ	
				主 菜 しゅさい 主菜	副 菜 ふくさい 副菜		おもとに血・筋肉・骨・ は 園をつくる(赤)		おもとに体の調子を ととのえる(緑)		おもとに熱や方 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			
							だいこん 第1群	だいこん 第2群	だいこん 第3群	だいこん 第4群	だいこん 第5群	だいこん 第6群							
1	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		チリコンカン	アスパラガスのホワイトスープ ほうれんそうのサラダ		だいず ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス ほうれんそう キャベツ レモン	たまねぎ にんにく エリンギ スイートコーン	コッペパン でんぶん じゃがいも さとう	あぶら オリーブあぶら	小学校 688 中学校 823	小学校 26.9 中学校 31.5	小学校 28.1 中学校 32.7	小学校 3.2 中学校 3.8	●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。元気に過ごすためには、体調を整えることが大切です。1日3回、栄養のバランスを考えた食事をとることを心がけ、健康で充実した毎日を送りましょう。		
2	水	はん ご飯		さばの竜田揚げ	たまねぎのすまし汁 きんぴらごぼう		さば ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ さやいんげん	しょうが えのきたけ たまねぎ ごぼう	こめ でんぶん こむぎこ じゃがいも	あぶら さとう	653 763	23.0 26.7	18.7 21.7	2.1 2.4	●さばの竜田揚げについて・・・竜田揚げは、肉や魚に下味をつけてから粉をまぶして油で揚げた料理です。今日は下味にしょうがを入れて、青魚特有のくさみが苦手な人も食べやすいように工夫しました。		
3	木	はん ご飯		しゅうまい	豆腐のみそスープ 炒めナムル		ぶたにく とうふ みそ チキンハム	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく もやし	こめ パンこ でんぶん こむぎこ	ごまあぶら さとう	608 680	23.5 25.5	15.6 16.4	2.6 2.9	●しゅうまいについて・・・しゅうまいは、豚のひき肉などを小麦粉の皮で包んで蒸した中華料理で、軽食や間食を意味する「点心」に分類されます。中国では、ぎょうざやしゅうろんぼう、ごま団子も点心に含まれます。		
4	金	はん ご飯		いわしフライ	じゃがいものそぼろ煮 きゅうりののり酢和え		いわし とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ スイートコーン	たまねぎ きゅうり	こめ じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら でんぶん こむぎこ パンこ	755 883	25.5 30.1	26.6 31.4	1.5 1.6	●きゅうりについて・・・きゅうりを切ると、切り口から白い液がにじみ出ることがあります。これはきゅうりの苦味である「あく」の元です。あくは、へたと実の切り口をこすり合わせることで抑えられると言われていています。苦味が気になるときは、ぜひ試してみてください。		
7	月	ほしぞらまい 星空舞 ご飯		星型コロッケ	七タそうめん汁 ピーマンのこんぶ炒め	にじっせいかなし 二十世紀梨 ゼリー	かまぼこ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ピーマン オクラ	たまねぎ ほししいたけ きゅうり	こめ じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら そうめん 二十世紀梨ゼリー	696 772	18.2 19.8	19.3 20.3	2.6 3.0	★七タ献立★・・・七タは日本の伝統行事のひとつで、短冊に願い事を書いて笹の葉につるす風習があります。今日は「星型コロッケ」や、天の川をイメージして、そうめんや星型のにんじんとオクラを入れた「七タそうめん汁」を献立に取り入れました。		
8	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		さけの ノンエッグマヨネーズ 焼き	米粉マカロニのトマトスープ ごぼうサラダ		さけ ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	トマト ほうれんそう にんじん	たまねぎ ごぼう きゅうり	コッペパン こめこマカロニ さとう	ノンエッグ マヨネーズ	564 672	27.5 32.6	20.4 24.0	3.0 3.7	★かみかみ献立★・・・毎月8のつく日は、「かみかみ献立」です。今日のかみかみメニューは「ごぼうサラダ」です。ごぼうは、おなかの調子を整える食物繊維を多く含んでいて、その多さは野菜の中でもトップクラスです。よくかんで食べましょう。		
9	水	ほしぞらまい 星空舞 ご飯		すな 砂の宝石箱	なすのすまし汁 もやしのゆかり和え		ぎゅうにく ぶたにく とうにゅう とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん しそ ねぎ こまつな しめじ	たまねぎ らっきょう なし なす えのきたけ	こめ パンこ さとう		634 730	26.2 29.9	17.8 20.0	1.1 1.3	●星空舞について・・・星空舞は「星のように輝くお米」という意味をこめて名付けられました。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いて、適度なねばりがあります。冷めても食感が変わらずおいしい鳥取県のオリジナル米です。		
10	木	ほしぞらまい 星空舞 ご飯		いわしの かぼすレモン煮	にらのみそ汁 ゴーヤチャンプルー		いわし みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら レモン	たまねぎ にがうり かぼす レモン	こめ じゃがいも さとう	あぶら	632 707	25.6 27.8	16.2 16.9	2.6 2.8	★魚の日献立★・・・毎月10日は、「魚の日献立」です。今日は、「いわし」を取り入れました。今日の「いわしのかぼすレモン煮」は、骨までやわらかくなるように加工されているため、骨ごと食べることができます。		
11	金	ほしぞらまい 星空舞 ご飯		チキンフランク	なつやさい 夏野菜カレー カラフルサラダ		チキンフランク ぶたにく ぶたレバー かまぼこ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん きゅうり キャベツ	たまねぎ なす きゅうり にんにく しょうが	こめ さとう じゃがいも スイートコーン	あぶら オリーブあぶら	702 820	25.6 30.1	21.9 25.2	3.1 3.8	●夏野菜カレーについて・・・夏野菜とは、日照時間の長い夏に成熟する野菜のことで、色が濃く、いろどりが豊かなものが多いです。トマトやきゅうりは、水分を90%以上含むため、栄養だけでなく水分もとることができます。飲み物からだけでなく、食品からも上手に水分をとりたいですね。		
14	月	はん ご飯		あじの レモンソースかけ	じゃがいもとにらのスープ 野菜のソテー		あじ	ぎゅうにゅう	にら アスパラガス にんじん	レモン たまねぎ えのきたけ キャベツ	こめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら じゃがいも	610 704	22.2 25.8	14.1 15.6	2.0 2.6	●あじについて・・・あじの旬は、夏です。あじは定置網、底引き網などの沿岸漁業で漁獲されます。青魚特有のくせが少ないので、焼く、煮る、揚げるなどさまざまな料理に向いています。今日は、揚げてレモンソースをかけました。		

※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」「給食レシビ」がご覧いただけます。

