

令和7年度



なっしちゃん

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



TOR | きゅうちゃん

鳥取市立第一学校給食センター

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・ 菌をつくる(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	
							だいごん 第1群	だいごん 第2群	だいごん 第3群	だいごん 第4群	だいごん 第5群	だいごん 第6群	kcal	g	g	g	
22	金	ごはん		 スタミナ焼肉	白ねぎのみそ汁 フルーツ白玉		ぶたにく ぶたレバー みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	なす たまねぎ にんにく キャベツ しろねぎ エリンギ	ごはん さとう でんぶん しらたまだんご	ごまあぶら	小学校 597	小学校 22.1	小学校 12.0	小学校 1.5	●スタミナ焼肉について・・・夏休みも終わり、今日から学校再開です。スタミナ焼肉の豚肉は、にんにくやたまねぎと一緒に摂取することで疲れをとり、食欲が増す効果があります。やる気、元気は食事から！スタミナをつけて休み明けを元気に過ごしましょう。
25	月	ごはん		こぼれる 砂の宝石チキン	高野豆腐のみそ汁 かぼちゃのノンエッグマヨネーズ和え		とうり こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう	トマト ねぎ かぼちゃ にんじん	らっきょう たまねぎ だいこん しめじ きゅうり	ごはん さとう でんぶん	ノンエッグ マヨネーズ	598	23.7	17.4	1.8	●砂の宝石チキンについて・・・鶏肉に、鳥取市を代表する「砂丘らっきょう」を使った甘酸っぱいソースをかけました。砂丘らっきょうは、透明感のある白さとキラキラと輝く姿から「砂丘の宝石」とも呼ばれています。寒暖差が激しく、厳しい環境の中で育つため色が白く、シャキシャキとした食感が特徴です。
26	火	ごはん		コドウンオグイ	マイルドキムチゲ チャプチェ		さば ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら ピーマン	はくさいキムチ キャベツ もやし たまねぎ にんにく	ごはん はるさめ さとう	ごまあぶら	593	23.8	17.2	2.5	●コドウンオグイについて・・・コドウンオグイとは日本語で「さば焼き」を意味し、韓国で定番の焼き魚のひとつです。きれいにさばいたさばに、塩を振りかけて焼いて食べる料理です。今日は、チャプチェやキムチゲと合わせて、日本でも親しみのある韓国の家庭料理を給食で楽しんでください。
27	水	だいせん こむぎ 大山小麦 コッペパン		ケチャップソース ハンバーグ	米粉マカロニのスープ ごぼうサラダ		とうり ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ほうれんそう	だいこん エリンギ キャベツ ごぼう きゅうり スイートコーン	コッペパン さとう こめこマカロニ	ドレッシング	566	22.3	21.2	2.9	●にんじんについて・・・給食の彩りに欠かせないにんじんは、代表的な緑黄色野菜で、カロテンを多く含んでいます。カロテンは体内でビタミンAに変化し、皮膚や粘膜の健康を保ち、かぜなどの感染症から体を守るはたらきがあります。
28	木	ごはん		あじフライ	鶏団子汁 ひじきの炒り煮		あじ とうり だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	たまねぎ えのきたけ こむぎ パンこ こんにやく	ごはん こむぎこ さとう こんにやく	あぶら	636	24.0	20.0	2.0	★かみかみ献立★・・・今日は「かみかみ献立」の日です。よくかんで食べると、だ液がたくさん出て、食べ物の消化・吸収を助けます。今日はかむことが意識できるあじフライを取り入れました。ひとくち30回を目標に、よくかんで食べましょう。
29	金	ごはん		焼きメンチカツ	夏野菜カレー ぼりぼりサラダ		とうり ぶたにく とりレバー	ぎゅうにゅう	トマト にんじん こまつな	たまねぎ なす もやし にんにく たくあん	ごはん こめこ じゃがいも	あぶら	687	22.0	21.9	2.4	●夏野菜カレーについて・・・今日は、夏が旬のなすやトマトを使っています。旬の食べ物はおいしいだけでなく、その時期を元気に過ごすために必要な栄養素が詰まっています。夏野菜は、色が濃いのが特徴で、ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。野菜のパワーをもらってまだまだ暑い夏を乗り切りましょう。

※太字の食材は鳥取市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。