

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

鳥取市立第二学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののほたらき・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	 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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							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					
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 キャベツ しろねぎ エリンギ	なす たまねぎ にんにく さとう キャベツ しろねぎ しらたまだんご なしゼリー みかんゼリー	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		とりにく 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		 コドンオグイ	マイルドキムチチゲ チャブチェ		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 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	●コドンオグイについて・・・コド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、チャブチェやキムチチゲと合わせて、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		とりにく 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 こめこマカロニ 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 とりにく 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	ごはん こむぎこ パンこ 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		とりにく 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 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。