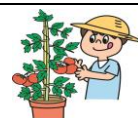


日	曜日	主食 しゅしよく	牛乳 ぎゅうにゅう	お か ず		デザート ほか	た 食 べ も の の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						え い よ う 栄 養 価 値				 こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ 
				主 菜 しゅさい	副 菜 ふくさい		おもに血・筋肉・骨・ 歯をつくる(赤)		おもに体の調子を ととのえる(緑)		おもに熱や力の もとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	食塩 g	
							だいくん 第1群	だいくん 第2群	だいくん 第3群	だいくん 第4群	だいくん 第5群	だいくん 第6群					
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	たまねぎ にんにく エリンギ コーン キャベツ	コッペパン じゃがいも じゃがいもでんぶん さとう	あぶら オリーブあぶら	小学校 686 中学校 821	小学校 26.9 中学校 31.6	小学校 28.0 中学校 32.7	小学校 3.2 中学校 3.8	●チリコンカンについて・・・チリコンカンは、豆とひき肉をスパイシーに煮込んだアメリカ、テキサス生まれの料理です。不足しがちな大豆製品をしっかりとることができます。今日は、鳥取県産の大豆を使ってチリコンカンを作りました。
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	にんじん ねぎ さいいんげん ほうれんそう	しょうが えのきたけ たまねぎ ごぼう	こめ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら じゃがいもでんぶん こんにやく	653 763	23.1 26.6	18.7 21.7	2.1 2.4	●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。暑いなかでの学校生活ですが、夏ならではの楽しみもたくさんあるかと思います。1日3回の食事を大切に、充実した日々をおくりましょう。
3	木	はん ご飯		しゅうまい	とうふ 豆腐のみそスープ 炒めナムル		ぶたにく とうふ チキンハム みそ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく もやし	こめ こむぎこ パンこ でんぶん さとう	ごまあぶら	608 680	23.5 25.5	15.6 16.4	2.6 2.9	●みそについて・・・「医者に金を払うよりも、みそ屋に払え」とか、「みそ汁一杯三里の力」、「みそ汁は朝の毒消し」などみそにまつわることわざが多くあります。みそは、良質のたんぱく質を含み、またおなかの調子を整える食物繊維などが含まれています。学校給食では、みそ汁をはじめ、炒め物や魚などのたれなど味付けにも使用しています。
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 グリーンピース キャベツ	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり コーン	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも さとう	あぶら	753 882	25.8 30.1	26.5 31.3	1.5 1.6	●きゅうりについて・・・きゅうりはほとんどが水分でできているので、水分補給源になります。また、からだを冷やす効果があります。これから蒸し暑い時期が続くので、夏バテ予防として献立に取り入れました。
7	月	ほしぞらまい 星空舞 はん ご飯		星型コロッケ	たなばた 七夕そうめん汁 ピーマンのこんぶ炒め	オレンジ ゼリー	とりにく ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん オクラ ピーマン	たまねぎ しいたけ もやし	こめ そうめん こむぎこ パンこ	あぶら オレンジゼリー	687 764	18.2 19.9	19.4 20.4	2.6 3.0	★七夕献立★・・・七夕は、短冊に願いを書いて笹につるすだけでなく、夏の畑でとれる野菜などの収穫に感謝をする日でもあります。今日は、オクラを星に、そうめんを天の川に見立てた七夕そうめん汁を作りました。
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	こめこ 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 ドレッシング	562 671	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」の日です。今日は、ごぼうをたっぷり使ったサラダです。しっかりと飲んで食べるには、毎日の習慣が大切です。日頃から意識していきましょう。
9	水	はん 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 ねぎ しそ こまつな なし	たまねぎ らっきょう なす えのきたけ もやし しめじ	こめ ばんこ さとう		634 736	26.2 30.4	17.7 20.3	1.1 1.3	●砂の宝石箱について・・・砂の宝石箱は、鳥取市の給食のオリジナルメニューで、らっきょうが入ったハンバーグです。キラキラ輝く宝石のような白い「砂丘らっきょう」を使うことからこの名前がつけました。らっきょうが苦手な人にもおいしく食べてもらいたいとの願いが込められています。
10	木	はん ご飯		かれいのから揚げ	にらのみそ汁 ゴーヤチャンプルー		かれい ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら にがうり	たまねぎ みそ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	616 713	25.7 30.1	16.0 18.0	2.2 2.6	●ゴーヤについて・・・ゴーヤには、ビタミンCが豊富に含まれており、疲労回復や風邪予防に効果があります。ゴーヤは苦みがあってこそおいしい野菜ですが、この苦みが苦手な人もいます。今日は、薄く切ったり、塩もみをしたりして、食べやすくなるように工夫して調理しました。
11	金	はん ご飯		チキンフランク	なつやすい 夏野菜カレー カラフルサラダ		とりにく ぶたにく ぶたレバー かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト キャベツ	たまねぎ なす コーン にんにく しょうが キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら オリーブあぶら	703 822	25.7 30.2	21.9 25.2	3.1 3.8	●旬の野菜について・・・旬の野菜は、私たちが住んでいる地域の自然の中で、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を使用してカレーを作りました。
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	たまねぎ えのきたけ キャベツ	こめ じゃがいも こむぎこ じゃがいもでんぶん さとう	あぶら	610 705	22.3 25.9	14.1 15.6	2.0 2.6	●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。

※太字の食材は河原町、用瀬町、佐治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。

日	曜日	しゅしゅく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	お か ず		デザート ほか	た べ も の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						え い ょ う か 養 価				 献立の主題とメッセージ 
				しゅさい 主菜	ふくさい 副菜		ち め ン に く ほ ね おもとに血・筋肉・骨・ は 歯をつくる(赤)		か ら だ に ち ょ う し おもとに体の調子 を と の え る (緑)		ね つ ち か ら おもとに熱や力 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 ぐ ん 第1群	だ い ぐ ん 第2群	だ い ぐ ん 第3群	だ い ぐ ん 第4群	だ い ぐ ん 第5群	だ い ぐ ん 第6群					
15	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		タンドリーチキン	トマトスパゲッティー ブロッコリーのサラダ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン ブロッコリー	たまねぎ しめじ なす キャベツ きゅうり	コッペパン スパゲッティ オリーブあぶら	714 858	29.1 34.6	26.3 31.1	2.7 3.2	●トマトについて・・・トマトの赤い色の成分「リコピン」には、がんや動脈硬化を防ぐ働きがあります。リコピンの含有量を比べると、旬の7、8月は冬の約3倍も多く含まれています。今日は旬のトマトをたっぷり使ってトマトスパゲッティを作りました。		
16	水	はん ご飯		さわらの塩こうじ焼き	オクラのみそ汁 チンゲンサイの炒め物	さわら あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ チンゲンサイ さやいんげん	たまねぎ しいたけ キャベツ	こめ じゃがいも	597 691	23.8 27.8	15.4 17.5	2.3 2.7	●オクラについて・・・オクラの原産地はアフリカ北部です。ヨーロッパでは、すりりとした形から「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。		
17	木	はん ご飯		マーボーなす	とうがんのスープ バンサンスー	とりにく みそ ハム	ぎゅうにゅう	ピーマン ねぎ にんじん こまつな	なす にんにく たまねぎ とうがん コーン きゅうり	こめ はるさめ ごま さとう	622 720	20.4 23.0	17.4 20.2	2.6 3.1	●なすについて・・・なすには、体の中にもった熱を下げてくれる水分やカリウムが豊富に含まれています。また、皮には、ナスニンという色素が多く含まれているので、目の働きを良くしたり、血管をきれいにしたりする働きもあります。		
18	金	むぎはん 麦ご飯		かみかみ豚肉	豆腐のすまし汁 はりはり和え	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう キャベツ	にんにく たまねぎ えのきたけ だいこん もやし	こめ むぎ じゃがいもでんぶ さとう	624 721	26.0 29.9	17.1 19.3	2.5 2.9	★かみかみ献立★・・・今日のかみかみ献立には、豚もも肉、大根の漬け物を取り入れました。よくかむと、あごの筋肉を動かすことで脳への血流が増え、脳が活性化します。よくかんで食べる習慣を身に付けましょう。		
22	金	8月 ゆかりご飯		いわしのレモン煮	あぶら油揚げとわかめのみそ汁 はるさめの炒め物	いわし あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しそ	たまねぎ えのきたけ にんにく かぼす レモン	こめ はるさめ さとう	633 711	23.7 25.7	17.4 18.5	3.3 3.8	●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。		
25	月	はん ご飯		さばのらっきょう ソースかけ	とっとりきくらげのスープ キャベツのソテー	さば とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	らっきょう きくらげ たまねぎ コーン しろねぎ キャベツ	こめ じゃがいもでんぶ こむぎこ さとう	644 751	24.5 28.0	19.6 22.7	2.1 2.5	●らっきょうについて・・・らっきょうに含まれるアリシンは、ビタミンB1の吸収を高めて疲労回復に役立ちます。今日は、きざみらっきょうを使ったソースを、さばにかけました。		
26	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ウインナー	かぼちゃの豆乳ポタージュ たまねぎのマリネ	ぶたにく とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ エリンギ きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう	684 818	24.1 28.7	28.0 33.1	3.3 4.2	●かぼちゃについて・・・かぼちゃは、緑黄色野菜の仲間です。皮膚や粘膜を丈夫にするカロテンが豊富に含まれていて、紫外線から体を守る働きがあります。今日は、かぼちゃを使った豆乳ポタージュです。		
27	水	はん ご飯		わかどりにく 若鶏肉のカレー焼き	あかもくのみそ汁 ピーマンのしょうが炒め	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ピーマン	だいこん えのきたけ たけのこ しょうが	こめ こんにゃく さとう	588 679	23.9 27.3	17.3 19.4	2.7 3.2	●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。この「ねばねば」には、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。		
28	木	はん ご飯		ちくわ 竹輪のごま揚げ	ふのすまし汁 茎わかめのソテー	ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しろねぎ キャベツ	こめ こむぎこ ふ さとう	566 664	18.2 22.0	13.7 15.4	2.4 3.1	★かみかみ献立★・・・毎月8のつく日は「かみかみ献立」です。よくかんで食べることは、脳の働きを活発にしたり、消化を助けて胃腸の調子を整えたりします。今日は、茎わかめです。しっかり噛んで食べましょう。		
29	金	はん ご飯		ぶたにく 豚肉のスタミナ炒め	キムチスープ フルーツミックス	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にら にんじん チンゲンサイ	もやし はくさい だいこん パインアップル もも	こめ さとう ぶどうゼリー	574 653	22.3 25.5	11.8 12.8	2.2 2.7	●キムチについて・・・キムチは、韓国の漬け物で塩漬けした野菜をにんにくやとうがらしなどに一緒に漬けて作ります。とうがらしの辛み成分であるカプサイシンは、食欲をアップさせたり食べ物の消化を助けたりします。		

※太字の食材は河原町、用瀬町、佐治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。