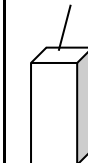
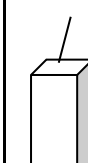
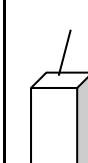
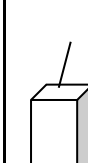
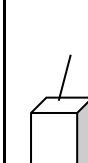
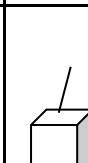
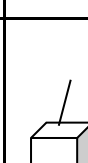
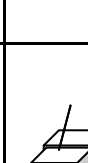
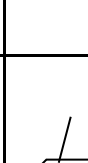
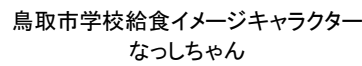


れい わ ね ん ど 令和7年度  鳥取市学校給食イメージキャラクター なつしちゃん				7, 8月の予定献立表 がつ 8 月 8 日 予定 献立 表				とっとりし こんげつ きゅうしよく 鳥取市の今月の給食めあて なつ げ ん き 夏を元気に過ごそう 				 鳥取市学校給食イメージキャラクター TORIきゅうちゃん とっとりしりつけた かきゅうしよく 鳥取市立気高給食センター					
日	曜日	主食	牛乳	お か ず		デザート ほか	た 食 べ も の の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						栄 養 価				 こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ 
				主 菜	副 菜		おもに血・筋肉・骨・ は歯をつくる(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	たんぱく質	脂質	食塩	
							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	kcal	g	g	g	
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	たまねぎ にんにく エリンギ スイートコーン	コッペパン でんぷん じゃがいも 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	●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。暑い中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ひます。1日3回の食事を大切に、充実した日々を過ごしましょう。
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	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 でんぷん こむぎこ いもち	あぶら さとう こんにやく	653 763	23.1 26.6	18.7 21.7	2.1 2.4	●さばについて・・・鳥取市には、「焼きさば」や「さばずし」などさばを使った郷土料理があり、わたしたちにとってさばを使った料理は身近な食文化の1つです。今日は、さばが苦手な人でも、食べやすいように竜田揚げにしています。
3	木	はん ご飯		しゅうまい	とうふ 豆腐のみそスープ いためナムル	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	キャベツ たまねぎ もやし にんにく	こめ こむぎこ さとう	ごまあぶら	611 683	21.4 23.4	15.6 16.4	2.9 3.2	●豆腐について・・・豆腐は、大豆から作られている食べ物です。大豆はそのまま食べるより、加工したほうが食べやすく、消化率が高まるので、きなこと、おから、油揚げなどの加工食品が多くつくられました。からだをつくるもとになるたんぱく質や、骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれています。
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	にんじん グリんピース キャベツ	たまねぎ さとう キャベツ	こめ パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら さとう こんにやく じゃがいも	753 882	25.8 30.1	26.5 31.3	1.5 1.6	●星空舞について・・・来週の月曜日は七夕です。それにちなみ、来週は星空舞ご飯を提供します。星空舞は「星のように輝くお米」という意味を込めて命名されています。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粘りがあります。冷めても食感が変わらずおいしい！と好評の鳥取県産品です。
7	月	ほしぞらまい 星空舞 はん ご飯		ほしがた 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	かまぼこ とりにく ぶたにく		ぎゅうにゅう	にんじん オクラ ピーマン	たまねぎ ほししいたけ きゅうり	こめ じゃがいも パンこ そうめん こむぎこ たなばたゼリー	あぶら さとう そうめん	690 767	18.1 20.0	19.3 20.3	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はなく、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 や焼き	こめこ 米粉マカロニのトマトスープ ごぼうサラダ	さけ ポークウインナー 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	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、ごぼうをたくさん使用してごぼうサラダを作りました。しっかりと噛んで食べるには、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	ほしぞらまい 星空舞 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	ぶたにく ぎゅうにく 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 えのきたけ	たまねぎ らっきょう なし しめじ もやし なす	こめ パンこ さとう		634 736	26.2 30.4	17.7 20.3	2.0 2.4	●砂の宝石箱について・・・砂の宝石箱は鳥取市の特産品「らっきょう」を使ったハンバーグです。福部砂丘らっきょうは別名「砂の宝石」と呼ばれ、色白でしゃきしゃきとした食感が特徴です。らっきょうの苦手な人でも、おいしく食べてほしいとの願いを込めてつくっています。
10	木	ほしぞらまい 星空舞 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 みそ ぶたにく とうふ		ぎゅうにゅう	にんじん にら ゴーヤ	たまねぎ なす	こめ でんぷん こむぎこ じゃがいも	あぶら さとう	616 713	25.7 30.1	16.0 18.0	2.2 2.6	★魚の日献立★・・・かれいは、日本海でよくとれる魚です。今日は鳥取港で水揚げされたかれいをから揚げにしました。身はあっさりとしてくせがないので、食欲の落ちやすい夏の時期のたんぱく源としておすすめです。
11	金	ほしぞらまい 星空舞 はん 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	チキンフランクフルト 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 しょうが キャベツ	たまねぎ なす にんにく きゅうり スイートコーン	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	●スイートコーンについて・・・「コーン」というと、スイートコーン(とうもろこし)を思い浮かべますが、コーンは、「穀物」という意味です。アメリカでは、「インディアン・コーン」と呼び、イギリスは「小麦」、スコットランドは「オート麦」、ドイツは「ライ麦」を意味します。今日はスイートコーンをサラダにいれました。
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	レモン たまねぎ えのきたけ キャベツ	こめ でんぷん こむぎこ さとう	あぶら さとう じゃがいも	610 705	22.3 25.9	14.1 15.6	2.0 2.6	●あじについて・・・あじの旬は夏です。あじは骨や歯を丈夫にするカルシウムやからだの成長や細胞の再生を促すはたらきをするビタミンB2を多く含んでいます。あじは、島根県浜田市の「どんちっちあじ」など水揚げされる場所によってはブランド化され、高値で取引されるものもあります。

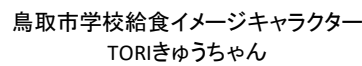
※太字の食材は気高町産の食材を使用する予定です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシピ」がご覧いただけます。



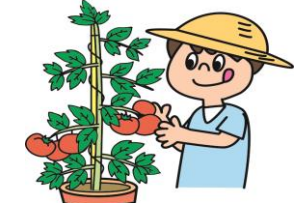
7. 8月の^{がつ}予定^{よてい}献立^{こんだて}表^{ひょう}

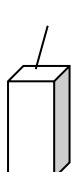
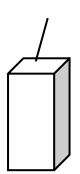
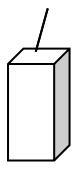
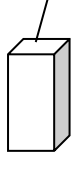
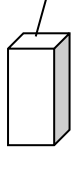
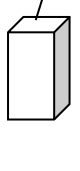
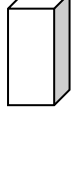
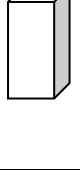
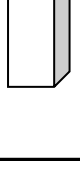
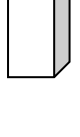
とっとりし　こんげつ　きゅうしよく
鳥取市の今月の給食めあて

なつ　げんき　す
夏を元気に過ごそう



とっとりしりつけたかきゅうしょく
鳥取市立気高給食センター

日	曜日	主食 しゅしょく 主食	牛乳 ぎゅうにゅう	おかず		デザート ほか	食べもののはたらき・6つの基礎食品群						栄養価					献立の主題とメッセージ	
				主菜 しゅさい 主菜	副菜 ふくさい 副菜		おもに血・筋肉・骨・ はちを つくる(赤)		おもに体の調子 からだのちょうし を ととのえる(緑)		おもに熱や力 ねつちから 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	みどり 第4群	だいこん 第5群	だいこん 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 とうにゆう ポークウインナー	ぎゅうにゆう	にんじん トマト ピーマン ブロッコリー	なす きゅうり たまねぎ しめじ キャベツ	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら オリーブあぶら	小学校 714 中学校 858	小学校 29.1 中学校 34.6	小学校 26.3 中学校 31.1	小学校 2.7 中学校 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はたらきがあります。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。うまみがぎゅっとつまったトマトを使って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	ぎゅうにゆう	にんじん オクラ チンゲンサイ さやいんげん	たまねぎ ほしいたけ キャベツ	こめ しおこうじ じゃがいも	あぶら	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の北東部です。すらりとした形から、ヨーロッパでは「ディース・フィンガー」と呼ばれ、親しまれています。食物繊維が多いので、お腹の調子を整えるのに役立ちます。
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 ロースハム	ぎゅうにゆう	ピーマン ねぎ にんじん こまつな	ひす スイートコーン にんにく きゅうり たまねぎ とうがん	こめ でんぶん さとう ごま	あぶら	622 720	20.4 23.0	17.4 20.2	2.6 3.1	●とうがんについて…冬に瓜と書いて冬瓜といいます。今が旬ですが、収穫してから丸ごと保存することで冬まで食べられることからこの名前がつきました。今日のスープの中に入っている大根に似た食べものがとうがんです。探してみてください。
18	金	か み じ ち ま い 上寺地米 はん 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 みそ とうふ	ぎゅうにゆう	ほうれんそう にんじん もやし キャベツ	にんにく たまねぎ えのきたけ つぼづけ	こめ くらまい でんぶん さとう	あぶら	624 721	26.0 29.9	17.1 19.3	2.5 2.9	★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、かみかみ食材として角切りにした豚肉やつぼづけ(だいこんのつけもの)を取り入れています。よくかむことで、あごの発達を促したりします。
22	金	8月 ゆかりご飯		豚肉のしょうが炒め	油揚げとわかめのみそ汁 はるさめの酢のもの		ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゆう わかめ	しそ にんじん こまつな もやし えのきたけ	たまねぎ しょうが きゅうり	こめ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	598 688	24.7 28.4	14.0 15.6	2.7 3.3	●しょうがについて…しょうがは、別名「はじかみ」とも呼ばれ、その由来は端が赤いかとも、歯でかじったとき、辛くて顔をしかめるからとも言われています。しょうがの辛みは食欲を促すはたらきがあるので、今日はカレーの中に入れました。
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 コールスローサラダ		さば とうふ	ぎゅうにゆう	にんじん きゅうり しろねぎ キャベツ	らっきょう きくらげ たまねぎ スイートコーン	こめ でんぶん じゃがいも さとう	あぶら	642 750	23.3 26.7	19.7 22.7	1.7 2.0	●らっきょうについて…鳥取市はらっきょう生産量日本一ですが、鹿児島県、宮崎県、徳島県、福岡県なども主な産地です。らっきょうの栽培には水はけのよい土地が適しているのと、それぞれの産地では砂地や火山灰土を利用して栽培されています。
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		ウインナー とりにく とうにゆう かつおぶし	ぎゅうにゆう	にんじん かぼちゃ	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	あぶら オリーブあぶら	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。皮ふ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はたらきがあります。今日は、今が旬のかぼちゃを使ってポタージュをつくりました。
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 みそ ぶたにく	ぎゅうにゆう あかもく	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 こんにやく さとう	あぶら	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、ねばねばとしやさ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タンは、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。
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	ぎゅうにゆう くわかめ	こまつな にんじん	たまねぎ しろねぎ キャベツ	こめ こむぎこ やきふ さとう	ごま あぶら	610 673	20.5 22.0	16.1 16.4	2.8 3.1	★かみかみ献立★…毎月8のつく日は、「かみかみ献立」です。かむことは、食べ物体内に取り入れることももちろん、脳や味覚の発達、病気の予防、消化機能を助けるなど役割はさまざまです。今日は、かむことを意識して食べてみましょう。今日のかみかみ食材は茎わかめです。
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	ぎゅうにゆう	にら にんじん チンゲンサイ バインアップル	もやし はくさいキムチ だいこん おうとう	こめ さとう いちごゼリー	あぶら	574 653	22.3 25.5	11.8 12.8	2.2 2.7	●キムチについて…キムチと言えば赤いイメージですが、もと朝鮮半島には唐辛子がなく白いキムチでした。今のようになくなったのは、日本との交易や豊臣秀吉の朝鮮出兵によって持ち込まれたと考えられています。

※太字の食材は^{気高}気高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。