

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

鳥取市立湖東学校給食センター

| 日  | 曜日 | 主食<br>しゅしよく               | 牛乳<br>ぎゅうにゅう                                                                        | お か ず                                                                                               |                                              | デザート<br>ほか                                                                           | 食 べ も の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群 |               |                                   |                                                        |                                      |                          | 栄 養 価                      |                            |                          |                                                                                                                                                | <br>こんだて<br>献立の主題とメッセージ<br> |
|----|----|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------|----------------------------|----------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |                           |                                                                                     | <br>主 菜<br>しゅさい    | 副 菜<br>ふくさい                                  |                                                                                      | おもに血・筋肉・骨・<br>歯をつくる(赤)            |               | おもに体の調子を<br>ととのえる(緑)              |                                                        | おもに熱や力 の<br>もとになる(黄)                 |                          | エネルギー                      | たんぱく質                      | 脂質                       | 食塩                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                   |
|    |    |                           |                                                                                     |                                                                                                     |                                              |                                                                                      | だいいん<br>第1群                       | だいいん<br>第2群   | だいいん<br>第3群                       | だいいん<br>第4群                                            | だいいん<br>第5群                          | だいいん<br>第6群              | kcal                       | g                          | g                        | g                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                   |
| 22 | 金  | ごはん<br>ごはん                |    | <br>スタミナ焼肉<br>やきにく | 白ねぎのみそ汁<br>しろ<br>フルーツ白玉<br>しらたま              |                                                                                      | ぶたにく<br>ぶたレバー<br>みそ               | ぎゅうにゅう        | ピーマン<br>にんじん<br>キャベツ しろねぎ<br>エリンギ | なす たまねぎ<br>にんにく<br>さとう でんぶん<br>しらたまだんご<br>なしゼリー みかんゼリー | ごまあぶら                                | 小学校<br>597<br>中学校<br>709 | 小学校<br>22.1<br>中学校<br>26.2 | 小学校<br>12.0<br>中学校<br>13.1 | 小学校<br>1.5<br>中学校<br>1.7 | ●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<br>ごはん                |    | こぼれる<br>砂の宝石チキン<br>すな ほうせき                                                                          | 高野豆腐のみそ汁<br>こうやどうふ<br>かぼちゃのノンエッグマヨネーズ和え<br>あ |                                                                                      | とりにく<br>こうやどうふ<br>みそ              | ぎゅうにゅう        | トマト<br>ねぎ<br>かぼちゃ<br>にんじん         | らっきょう<br>たまねぎ<br>だいこん<br>しめじ きゅうり                      | ごはん<br>さとう<br>でんぶん<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ | 598<br>730               | 23.7<br>29.9               | 17.4<br>20.4               | 1.8<br>2.4               | ●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<br>ごはん                |    | <br>コドウンオグイ        | マイルドキムチゲ<br>チャプチェ                            |                                                                                      | さば<br>ぶたにく<br>ぎゅうにく               | ぎゅうにゅう        | にんじん<br>にら<br>ピーマン                | はくさいキムチ<br>キャベツ もやし<br>たまねぎ<br>にんにく                    | ごはん<br>はるさめ<br>さとう<br>ごまあぶら          | 593<br>700               | 23.8<br>27.6               | 17.2<br>19.6               | 2.5<br>3.0               | ●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<br>大山小麦<br>コッペパン |  | ケチャップソース<br>ハンバーグ                                                                                   | こめこ<br>米粉マカロニのスープ<br>ごぼうサラダ                  |                                                                                      | とりにく<br>ぶたにく                      | ぎゅうにゅう        | トマト<br>にんじん<br>ほうれんそう             | だいこん<br>エリンギ キャベツ<br>ごぼう きゅうり<br>スイートコーン               | コッペパン<br>さとう<br>こめこマカロニ              | ドレッシング                   | 566<br>696                 | 22.3<br>26.5               | 21.2<br>24.8             | 2.9<br>3.8                                                                                                                                     | ●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<br>ごはん                |  | あじフライ                                                                                               | 鶏団子汁<br>とりにく<br>ひじきの炒り煮<br>い に               |  | あじ<br>とりにく<br>だいず                 | ぎゅうにゅう<br>ひじき | にんじん<br>チンゲンサイ<br>さやいんげん          | たまねぎ<br>えのきたけ<br>さやいんげん                                | ごはん<br>こむぎこ<br>パンこ さとう<br>こんにやく      | あぶら                      | 636<br>784                 | 24.0<br>28.8               | 20.0<br>24.6             | 2.0<br>2.5                                                                                                                                     | ★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。今日の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<br>ごはん                |  | 焼きメンチカツ<br>や                                                                                        | 夏野菜カレー<br>なつやさい<br>ぼりぼりサラダ<br>トマト            |                                                                                      | とりにく<br>ぶたにく<br>とりレバー             | ぎゅうにゅう        | トマト<br>にんじん<br>こまつな               | たまねぎ<br>なす もやし<br>にんにく<br>たくあん                         | ごはん<br>こめこ<br>じゃがいも                  | あぶら                      | 687<br>847                 | 22.0<br>27.2               | 21.9<br>27.4             | 2.4<br>3.3                                                                                                                                     | ●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。