



7.8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



鳥取市立食育センター

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				献立の主題とメッセージ
				主菜	副菜		おもとに熱や力の調子を		おもとに熱や力の		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g			
							おもとに熱や力の調子を	おもとに熱や力の調子を	おもとに熱や力の調子を	おもとに熱や力の調子を							
1	水	ごはん	さばの竜田揚げ	たまねぎのすまし汁 きんぴられんこん	さば ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さいいんげん	しょうが えのきたけ たまねぎ れんこん	こめ でんぶん こむぎこ いもち	あぶら さとう こんにやく	小学校 699	小学校 25.7	小学校 21.8	小学校 2.1	●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えます。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	木	ごはん	ぎょうざ	豆腐のみそスープ 炒めナムル	ぶたにく とりにく とうふ 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 もやし にんにく	こめ こむぎこ さとう スイートポテト	ごまあぶら	小学校 681	小学校 22.7	小学校 17.7	小学校 2.6		●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も、加工したほうが食べやすく、消化率が高まるので、きなこ、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。	
3	金	ごはん	はまちフライ	じゃがいものそぼろ煮 きゅうりのり酢和え	はまち とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース キャベツ スイートコーン	たまねぎ パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら さとう こんにやく じゃがいも	771 896	27.5 31.5	23.8 27.1	1.5 1.7	●星空舞について...七月七日は七夕です。それにちなみ、来週は星空舞ごはんを提供します。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、鳥取県の特産物として全国に紹介しています。とっとり自慢の米を味わいましょう。			
6	月	うめごはん	星型コロッケ	七夕そうめん汁 すいかのフルーツ和え	とりにく ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ すいか おうとう	たまねぎ ほししいたけ うめ パイナップル	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ そうめん	あぶら	664 735	16.5 17.9	17.2 17.4		3.2 3.7	★七夕献立★...今日は1日早いですが七夕献立です。七夕には、竹に5色の短冊に願いを書いてつるしたり、その下には、すいか、なす、とうもろこし、きゅうりやほうずきを供える風習があります。それにちなんで、すいかを献立に取り入れています。	
7	火	大山小麦 キャロットパン	砂の宝石箱	ミネストローネ ごぼうサラダ	ぎゅうにく ポークウインナー とりにく とうにゅう	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	キャロットパン こめこマカロニ さとう らっきょう	ドレッシング	713 854	30.4 35.7	25.4 29.9	3.2 3.9	●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。		
8	水	星空舞 ごはん	さけのノンエッグ マヨネーズ焼き	なすのすまし汁 ピーマンのこんぶ炒め	さけ こんぶ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ なす えのきたけ	こめ あぶら	ノンエッグ マヨネーズ	593 682	24.8 28.4	17.2 19.2	2.1 2.4		★かみかみ献立★...毎月8のつく日は、「かみかみ献立」の日です。しっかりとかんで食べるには、毎日の首傾が大切です。日頃から意識していきましょう。今日のかみかみ献立はすまし汁に入っているえのきたけと炒め物に入ったこんぶです。	
9	木	星空舞 ごはん	チキンフランク	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 きゅうり スイートコーン	たまねぎ なす にんにく キャベツ 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	727 848	30.1 35.5	21.5 24.8	3.1 3.8	●夏野菜カレーについて...今日のカレーには、夏野菜のなすとトマトを入れました。なすはからだを冷やすほたらきがあり、暑さ負けしそうな時やからだのほてりがある時に食べるのがおすすめです。トマトにはうまみ成分が多く含まれるので、いつもの給食のカレーよりもさらにおいしく感じるかもしれません。味はいかがでしょうか。		
10	金	星空舞 ごはん	かれないのから揚げ	だいこんのみそ汁 ゴーヤーチャンプルー	かれない みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら にがうり	だいこん たまねぎ こむぎこ さとう	こめ あぶら	610 707	26.9 31.6	16.8 18.9	2.1 2.6	★魚の日献立★...かれないは、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ないをから揚げにしました。身はあっさりとしていてくせがないので、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。			
13	月	ごはん	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 でんぶん こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	617 712	22.5 26.1	15.0 16.3		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ほたらきをするビタミンB2を多く含んでいます。あじは、鳥根県浜田市の「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。	
14	火	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 ブロッコリーのサラダ	とりにく とうにゅう ポークウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン ブロッコリー	なす きゅうり たまねぎ しめじ キャベツ	コッペパン スパゲッティ さとう いちごジャム	あぶら オリーブあぶら	730 863	31.8 36.8	26.4 30.2	2.7 3.4	●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ほたらきがあります。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。		

※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
夏野菜パワー!

日	曜日	主食	牛乳	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	副菜		おもとに血・筋肉・骨をつくる(赤)		おもとに体の調子をとのえる(緑)		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					
15	水	ごはん		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	デザート ほか	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 キャベツ だいこん	こめ しおこうじ さとう	あぶら	小学校 608	小学校 25.9	小学校 16.4	小学校 2.5	●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。すなりとした形から、ヨーロッパでは「レディース・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。
16	木	ごはん		チリソース肉団子	とうがんのスープ バンサンスー	デザート ほか	ぶたにく ローズハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	スイートコーン きゅうり たまねぎ とうがん	こめ さとう はるさめ ごまあぶら	あぶら ごま	小学校 652	小学校 25.3	小学校 19.7	小学校 2.0	●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けました。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。
17	金	げんまい はん 玄米ごはん		しいらの香草焼き	豆腐のすまし汁 はりはり和え	デザート ほか	しいら とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん パジル もやし	たまねぎ えのきたけ つぼづけ キャベツ	こめ げんまい さとう はくとうゼリー	あぶら オリーブあぶら	小学校 531	小学校 25.1	小学校 11.2	小学校 2.3	★適塩献立★・・・毎月17日の「減塩の日」にちなみ、適塩献立を実施します。料理に香味野菜をうまく取り入れることで調味料の量を減らすことができ、減塩に役立ちます。今日は、さわやかな香りのパジルを使っています。
8月	24	月	ごはん	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	デザート ほか	さば とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり しるねぎ 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 こむぎこ さとう	あぶら ドレッシング	646	23.3	20.0	1.9	●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、福井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ので、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。
25	火	だいせんこむぎ 大山小麦 こくとう 黒糖パン		ウインナー	かぼちやの豆乳ポタージュ たまねぎのマリネ	デザート ほか	ウインナー とりにく とうにゅう かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちや	たまねぎ エリンギ きゅうり	ことうパン じゃが芋 さとう	あぶら オリーブあぶら	725	25.7	29.3	3.2	●かぼちやについて・・・かぼちやは、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、今が旬のかぼちやを使ってポタージュをつくりました。
26	水	ごはん		わかどりにく 若鶏肉のカレー焼き	夏だいののみそ汁 こんにゃくの甘辛煮	デザート ほか	とりにく みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう 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 こんにゃく さとう ぶどうパー	あぶら	632	25.5	18.7	2.7	●だいこんについて・・・だいこんは日本中で昔から栽培され、現在は約200種類あるそうです。大ききの小さいものは直径2センチメートル程度、大きいものでは重さが約20キログラムから30キログラムになるものもあります。
27	木	ごはん		ちくわ 竹輪のごま揚げ	ふのすまし汁 茎わかめのソテー	デザート ほか	ちくわ	ぎゅうにゅう くきわかめ	こまつな にんじん	たまねぎ しるねぎ キャベツ	こめ こむぎこ ふ さとう	ごま あぶら	609	21.6	13.9	2.4	●茎わかめについて・・・茎わかめはわかめの茎の部分で、こりこりとした食感でかみごたえがあるのが特徴です。茎わかめには食物繊維が豊富に含まれていて、腸内環境を整えるはたらきがあります。
28	金	ごはん		ぶたにく 豚肉の香味だれかけ	キムチスープ フルーツミックス	デザート ほか	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ だいこん パインアップル	しょうが はくさいキムチ だいこん おうとう	こめ さとう でんぶん ゼリー	あぶら	614	24.9	15.2	2.3	★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、食べ物を体内に取り入れることはもちろん、脳や味覚の発達、病気の予防、消化機能を助けるなどその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豚肉です。
31	月	ごはん		あぶらあげ コーンコロッケ	油揚げとわかめのみそ汁 はるさめの酢のもの	デザート ほか	あぶらあげ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな もやし	スイートコーン たまねぎ えのきたけ きゅうり	こめ こむぎこ パンこ はるさめ	あぶら ごまあぶら さとう	627	17.5	19.5	2.0	●スイートコーンについて・・・とうもろこしのひげはめしべなので、その部分を数えれば粒の数がわかります。ひげの部分が多いと粒がたくさんついていることになります。買い物をする時の参考にしてはどうか。

※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。