

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



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		おもとに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもとに体の調子をのびのびとととのえる(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	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
1	水	ごはん	さばの竜田揚げ	たまねぎのすまし汁 れんこんの炒め物	さば ぎゅうにく	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん ほうれんそう ねぎ	しょうが えのきたけ たまねぎ	こめ じゃがいも こむぎこ	あぶら	小学校 698	小学校 25.7	小学校 21.8	小学校 2.2	●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、充実した日々をおくりましょう。			
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 とうふ チキンハム みそ	ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ こまつな にら	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	こめ こむぎこ さとう	ごまあぶら	567 640	19.9 22.0	14.4 15.3	2.4 2.7	●みそについて...「みそ汁一杯三里の力」、「みそは朝の毒消し」などみそにまつわることわざが多くあります。みそは、良質なたんぱく質を含み、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。			
3	金	ごはん	はまちフライ	肉じゃが きゅうりの和え物	はまち ぎゅうにく とりさきみ	ぎゅうにゅう にんじん グリーンピース さやいんげん	たまねぎ こむぎこ じゃがいもでんぶ コーン	こめ こむぎこ じゃがいもでんぶ さとう	あぶら こんにやく	768 892	26.6 30.8	23.6 27.0	1.8 2.0	●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。			
6	月	うめごはん	星型コロッケ	七夕そうめん汁 きんぴらごぼう	とりにく ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん オクラ	たまねぎ しいたけ ごぼう うめ	こめ こむぎこ パンこ そうめん	あぶら こんにやく	662 733	17.7 19.2	18.2 18.6	3.5 4.1	★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、星型のコロッケ・そうめんを天の川に見立てた「七夕そうめん汁」を取り入れました。お楽しみで、そうめん汁の中に星型にくり抜いたにんじんがいくつか入っています。みなさんの中に入っていましたか？			
7	火	大山小麦 コッペパン	砂の宝石箱	米粉マカロニのトマトスープ カラフルソテー	ぎゅうひきにく ぶたひきにく 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 らっきょう なし	コッペパン パンこ さとう	あぶら	727 856	30.2 36.1	27.2 31.4	3.1 3.9	●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、らっきょうがはい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。			
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 ピーマン ねぎ	なす えのきたけ たまねぎ	こめ あぶら ノンエッグマヨネーズ		597 686	25.0 28.6	17.3 19.3	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。よく噛んで食べると歯やあごを丈夫にしたり、だ液が出て消化を助けたりするなど体に良いことがたくさんあります。しっかり噛んで食べましょう。			
9	木	星空舞 ごはん	チキンフランク	夏野菜カレー フルーツポンチ	とりにく ぶたにく ぶたレバー	ぎゅうにゅう トマト にんじん パイナップル	たまねぎ なす にんにく しょうが	こめ ぶどうゼリー だんご じゃがいも	あぶら	782 912	25.9 30.3	20.6 23.7	2.7 3.3	●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。新鮮なものはもちろん、栄養価も高く、価格も手頃なのが魅力です。今日は、地元産の夏野菜をたっぷり使用してカレーを作りました。			
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	えてかれい ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう にら にがうり にんじん	だいこん たまねぎ じゃがいもでんぶ	こめ こむぎこ じゃがいもでんぶ さとう	あぶら	601 694	25.3 29.6	16.3 18.3	2.1 2.6	★魚の日献立...鳥取市の学校給食では、毎月10日は「魚の日献立」として魚を使ったメニューを取り入れ、魚を好きになるための機会としています。今月は、かれないのから揚げです。			
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 野菜の炒め物	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 レモン	こめ じゃがいもでんぶ こむぎこ じゃがいも	あぶら	617 710	22.4 26.0	15.0 16.3	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。			
14	火	大山小麦 パン	タンドリーチキン	トマトスパゲッティ ブロッコリー和え	とりにく ウインナー とうにゅう	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 じゃがいも	コッペパン スパゲッティ ドレッシング	あぶら	743 889	28.9 34.6	24.6 28.6	2.5 3.0	●トマトについて...トマトには体の調子を整える栄養がたっぷりです。トマトは、サラダやスープに入れて食べたりしますが、ジュースやケチャップ、ピューレなどに加工されています。今日は、トマトをたっぷり使った「トマトスパゲッティ」です。			

※太字の食材は河原町産、用瀬町産、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」をご覧ください。



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



Main table containing menu items, ingredients, and nutritional information for each day from July 15 to August 31.

*太字の食材は河原町産、用瀬町産、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。