

令和8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 しゅしよく	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				 こんだて 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	
							だいこん 第1群	だいこん 第2群	だいこん 第3群	だいこん 第4群	だいこん 第5群	だいこん 第6群					
24	月	ごはん		ドライカレー	米粉マカロニのスープ キャベツのツナサラダ		ぎゅうにく ぶたにく ぶたレバー まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな きゅうり	たまねぎ にんにく グリーンピース エリンギ キャベツ	ごはん さとう ドレッシング こめこマカロニ	あぶら	小学校 608 中学校 719	小学校 22.2 中学校 25.4	小学校 16.8 中学校 18.6	小学校 1.9 中学校 2.2	●ドライカレーについて・・・給食のドライカレーは、ひき肉とみじん切りにしたたまねぎを炒めてカレー粉で味付けをして作ります。普段のカレーと比べて水分が少ないのが特徴で、日本生まれのカレーとして知られています。
25	火	ごはん		さけの塩焼き	もずくのみそ汁 ゴーヤチャンプルー	ふりかけ	さけ みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ほうれんそう にがうり えのきたけ	たまねぎ だいこん にがうり えのきたけ	ごはん さとう	あぶら	553 648	26.5 31.0	13.0 14.3	2.0 2.4	●ゴーヤチャンプルーについて・・・ゴーヤチャンプルーは、沖縄県を代表する郷土料理のひとつです。「チャンプルー」とは沖縄県の方言で「ごちゃ混ぜ」という意味があります。ゴーヤは「にがうり」とも呼ばれ、独特な苦みには食欲をアップさせるはたらきがあることから、暑さが厳しい今の時期にぴったりの食材です。
26	水	大山小麦 コッペパン		ミートボールの ケチャップソースかけ	ちゃんぽんめん フルーツ豆乳杏仁		ぶたにく とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ たけのこ みかん きくらげ	コッペパン さとう とうにゅうあんにん ちゃんぽんめん マスカットゼリー		584 696	24.1 27.3	19.3 21.4	2.8 3.4	●ちゃんぽんめんについて・・・ちゃんぽんめんは豚肉などの肉や海鮮、野菜などが入った具だくさんのラーメンで、普通の中華麺より太めの麺を使います。給食ではキャベツやかまぼこのほかに、鳥取市産のきくらげや鳥取県産のたけのこを入れて具だくさんに仕上げています。
27	木	ごはん		いわしの梅みそ煮	豆腐のすまし汁 アスパラガスのいどり炒め		いわし みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ グリーン アスパラガス	たまねぎ うめ しめじ スイートコーン キャベツ	ごはん さとう	あぶら	570 676	20.7 23.7	16.7 19.0	1.7 2.3	●アスパラガスについて・・・アスパラガスの名前は、アスパラガスに含まれている疲労回復効果があるといわれている「アスパラギン酸」という成分から名付けられました。給食に使用しているグリーンアスパラガスは、旬が春と夏の2回あり、今の時期は「夏芽」とも呼ばれ、シャキシャキとした食感が特徴です。
28	金	ごはん		かみかみ豚肉	じゃがいものみそ汁 切干大根の和え物		ぶたにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが きりぼしだいこん もやし えだまめ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	633 745	22.5 25.7	17.5 19.5	2.0 2.3	★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。今日のかみかみ豚肉は、下味を付けた角切りの豚肉を油で揚げているのでかみ応えがあります。いつもよりかむことを意識して、味わって食べましょう。
31	月	ごはん		焼肉	はるさめスープ きゅうりののり酢和え	やさいと くだものの ゼリー	ぶたにく みそ ちくわ	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり エリンギ だいこん	ごはん さとう はるさめ ゼリー	あぶら	599 699	23.4 27.3	12.3 13.6	2.0 2.6	●やさいの日について・・・毎年8月31日は、8(や)3(さ)1(い)から「野菜の日」です。給食では、旬の野菜や地元でとれた野菜をたくさん使用するように工夫しています。野菜の日をきっかけに、野菜の良さやおいしさを知り、その魅力を再発見してほしいです。

※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。