

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 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	しょうが えのきたけ	ごめ でんぶん	あぶら ごまあぶら	701	25.6	22.3	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。こまめな水分補給や、1日3回の食事をしっかり摂り、暑さに負けないからだをつくりましょう。
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 とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ	ごめ こむぎこ	ごまあぶら	607	21.0	15.8	2.6	
3	金	ごはん		はまちフライ	じゃがいものそぼろ煮 きゅうりののり酢あえ		はまち とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん たまねぎ	グリーンピース きゅうり	ごめ パンこ	あぶら じゃがいも	756	26.2	23.2	1.5	
6	月	うめごはん (星空舞)		星型コロッケ	七夕そうめん汁 すいかのフルーツ和え		かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ごめ	あぶら	666	16.8	17.3	3.3	●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そうめん汁をつくりました。1日早いですが、七夕気分を味わって食べてください。
							とりにく ぶたにく		オクラ	ほししいたけ	じゃがいも		736	18.2	17.5	3.8	
7	火	大山小麦 コッペパン		砂の宝石箱	ミネストローネ ごぼうサラダ		ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	コッペパン	ドレッシング	663	31.1	24.2	3.3	●砂の宝石箱について...砂の宝石箱は、砂丘らっきょうが入ったハンバーグです。らっきょうは、砂の白い宝石と呼ばれています。キラキラ光る宝石が詰まった宝石箱をイメージしてつくったハンバーグで、鳥取市オリジナルメニューです。らっきょうの食感を感じながら、味わって食べてください。
							ぶたにく とうふ ウインナー	とうにゅう	アスパラガス	にんにく	さとう		795	37.3	28.7	3.9	
8	水	星空舞 赤飯 (上寺地米)		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	パイナップル クレープ	さけ	ぎゅうにゅう	にんじん	なす	ごめ	ノンエッグ マヨネーズ	607	22.5	16.8	2.0	●星空舞について...今週は七夕にちなみ、6日から星空舞ごはんを提供しています。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。炊いたごはんの光沢が特に優れ、食べたときの食感が粒がしっかりとついて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。
							こんぶ	ねぎ	えのきたけ	くらまい パイナップル クレープ	ごまあぶら	697	26.2	18.9	2.2		
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	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ	ごめ	あぶら	725	26.0	21.5	3.0	●旬の野菜について...旬の野菜は、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。新鮮なのはもちろん、栄養価が高いことも魅力のひとつです。今日は、夏野菜をたっぷりを使用したカレーをつくりました。
							ぶたにく 豚レバー		アスパラガス	なす にんにく	さとう	オリーブあぶら	846	30.4	24.7	3.7	
10	金	星空舞 ごはん		かれのいから揚げ	だいこんのみそ汁 ゴーヤーチャンプルー		かれい	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ごめ	あぶら	600	25.2	16.2	2.0	●魚の日献立...毎月10日は、「魚の日献立」です。今日は、鳥取県産のかれいをから揚げにしました。今日のかれいは、「えてかれい」という種類で、鳥取県は全国屈指の水揚げ量です。かれいの種類の中でも、あごがとがり、口が大きいのが特徴です。
							みぞ ぶたにく とうふ		にら	だいこん	でんぶん	ごまあぶら	694	29.6	18.3	2.6	
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	にんじん	レモン	ごめ	あぶら	627	24.3	15.4	2.0	●あじについて...あじは、EPA(エイコサペンタエン酸)という栄養素を多く含み、血液をさらさらにするほたらきがあります。青魚ですが、くせが少ないので焼く、煮る、揚げるなどあらゆる料理に向いています。今日は、あじをからっと油で揚げ、さわやかな風味のレモンソースをかけました。
									にら	たまねぎ	でんぶん		719	28.0	16.6	2.4	

※太字の食材は青谷町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 meal schedules from August 14th to 31st. Columns include date, day, main dish, milk, main course, side dish, dessert, and detailed nutritional information (energy, protein, fat, carbs, fiber) for each meal. It also includes seasonal messages and health tips related to the dishes.

*太字の食材は青谷町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。