

がつ
7.8月の予定献立表

よ てい こんだて ひょう
予定献立表

とっとりし こんげつ きゅうしよく
鳥取市の今月の給食めあて

なつ げ ん き す
夏を元気に過ごそう



とっとりしりつかわはらきゅうしよく
鳥取市立河原給食センター

日	曜日	主食 しゅしょく 主食	牛乳 ぎゅうにゅう 牛乳	お か ず		デザート ほか	た べ も の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						え い よ う 栄 養 価				 こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ 
				主 菜 しゅさい 主菜	副 菜 ふくさい 副菜		おもに血・筋肉・骨・ 歯をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもに熱や力の もとになる(黄)		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					
1	水	ごはん ごはん		さばの竜田揚げ 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 れんこん	こめ じゃがいも こむぎこ じゃがいもでんぶん さとう	あぶら	小学校 698 中学校 808	小学校 25.7 中学校 29.3	小学校 21.8 中学校 24.9	中学校 2.2 中学校 2.5	●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ひます。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 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 もやし	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 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 きゅうり コーン	たまねぎ たまねぎ たまねぎ たまねぎ	こめ こむぎこ じゃがいもでんぶん こんにやく さとう パンこ	あぶら	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られました。
6	月	うめ ごはん 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 うめ	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 こんにやく	あぶら	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、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	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		すな 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	ももの タルト	ぎゅうひきにく ぶたひきにく とうにゅう とうふ	ぎゅうにゅう	トマト ほうれんそう にんじん ウインナー コーン	たまねぎ らっきょう なし キャベツ	コッペパン パンこ さとう こめこマカロニ ももタルト	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	ほしぞらまい 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	あぶら	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	ほしぞらまい 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 にんにく パインアップル	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 さとう	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、地元の夏野菜をたっぷり使用してカレーを作りました。
10	金	ほしぞらまい 星空舞 ごはん		かれいのから揚げ	だいこんのみそ汁 ゴーヤーチャンプルー	(佐治小) ももの タルト	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 じゃがいもでんぶん (佐治小学校)ももタルト さとう	こめ こむぎこ 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、かれいのから揚げです。
13	月	ごはん 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 じゃがいもでんぶん 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	だいせんこむぎ 大山小麦 パインパン		タンドリーチキン	トマトスパゲッティー 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 きゅうり パインアップル	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。

がつ
7.8月の予定献立表

よ ていこんだてひょう

とっとりし こんげつ きゅうしよく
鳥取市の今月の給食めあて

なつ げ ん き す
夏を元気に過ごそう



日	曜日	主食 しゆしよく 主食	牛乳 ぎゅうにゅう 牛乳	お か ず		デザート ほか	食 べ も 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 しゆさい 主菜	副 菜 ふくさい 副菜		おもとに血・筋肉・骨・ は 血 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		
							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						
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		さわら あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ チンゲンサイ	しいたけ だいこん キャベツ	こめ しおこうじ	あぶら	小学校 617 中学校 710	小学校 27.5 中学校 31.8	小学校 16.9 中学校 19.0	小学校 2.3 中学校 2.8	●オクラについて・・・オクラの原産地はアフリカ北東部です。ヨーロッパでは、すりとした形から「レディース・フィンガー」と呼ばれています。ねばねばとしたぬめりは、食物繊維で、おなかの調子をととのえるはたらきがあります。	
16	木	ごはん		チリソース肉団子	とうがんのスープ ほうれんそうのソテー			ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな ほうれんそう にんじん さやいんげん	たまねぎ とうがん コーン	こめ さとう	あぶら	660 756	19.4 21.7	21.7 24.4	2.0 2.2	●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。今日のスープに入っているだいこんに似たものが、とうがんです。
17	金	げんまい 玄米ご飯		しいらの香草焼き	豆腐のすまし汁 はりはり和え	ぶどう パー	しいら とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう パジル キャベツ	たまねぎ えのきたけ だいこん もやし	こめ げんまい ぶどうパー		555 634	25.1 29.0	11.2 12.0	2.2 2.5	★適塩献立★・・・毎月17日は、適塩献立の日です。「しいらの香草焼き」は、パジルを使用し魚にしっかりと味付けをすることで塩分が少なくてもおいしく食べられるようにしています。	
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 キャベツのソテー		さば とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ	らっきょう きくらげ たまねぎ コーン しろねぎ	こめ じゃがいもでんぶ こむぎこ さとう	あぶら	685 -	26.3 -	22.3 -	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 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ます。	
25	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ウインナー	かぼちゃの豆乳ポタージュ たまねぎのマリネ		ぶたにく とりにく とうにゅう かつおぶし	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ エリンギ きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	679 783	24.4 27.8	26.8 29.4	3.1 3.7	●かぼちゃについて・・・かぼちゃは、緑黄色野菜の仲間です。皮膚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働きがあります。今日は、かぼちゃを使った豆乳ポタージュです。	
26	水	ごはん		わかどりにく 若鶏肉のカレー焼き	なつ 夏だいこんのみそ汁 こんにゃくの甘辛煮		とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	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	こめ さとう こんにゃく	あぶら	589 678	23.9 27.2	17.3 19.5	2.4 2.7	●夏だいこんについて・・・春に種を巻き、夏から秋にかけて収穫されるだいこんです。冬にとれるものよりも硬さや辛みがあるのが特徴です。今日は、夏だいこんを使ったみそ汁です。	
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		ちくわ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しろねぎ キャベツ	こめ こむぎこ ふ さとう	あぶら ごま	566 664	18.2 22.0	13.7 15.4	2.4 3.1	●ごまについて・・・皮の色で黒ごま、白ごま、金ごまの3つにわけられます。ごまは、料理だけでなくお菓子などにも使われます。今日は、ちくわを小麦粉と黒ごまを混ぜた衣につけて揚げました。	
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		ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にら もも	しょうが はくさい だいこん パイナップル	こめ じゃがいもでんぶ さとう サイダーゼリー		615 702	24.8 28.4	15.3 16.8	2.3 2.7	★かみかみ献立★・・・毎月8のつく日は「かみかみ献立」です。よくかんで食べることは、脳の働きを活発にしたり、消化を助けて胃腸の調子を整えたりします。1口30回を目安によく噛んで食べましょう。	
31	月	ごはん			あぶら 油揚げとわかめのみそ汁 はるさめの炒め物		あぶらあげ とうにゅう ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん ほうれんそう	とうもろこし たまねぎ えのきたけ にんにく	こめ こむぎこ パンこ はるさめ	あぶら	632 752	18.6 21.7	20.4 24.4	2.1 2.5	●とうもろこしについて・・・とうもろこしは、夏が旬の野菜で体力が低下しやすい暑い時期にぴったりの食材です。エネルギーのもとになる炭水化物やビタミン、食物繊維を多く含んでいるので、夏のおやつにもおすすめです。今日は、とうもろこしたつぶりのコーンコロッケです。	

※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」がご覧いただけます。