

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

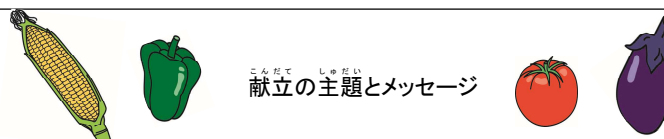
な っ げ ん き す
夏を元気に過ごそう



とっとりしりつけた かきゅうしよく
鳥取市立気高給食センター

日	曜日	主食	牛乳	お か ず		デザート ほか	た べ も の 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	副 菜		おもに血・筋肉・骨・ 歯をつくる(赤)		おもに体の調子をは ととのえる(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					
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います。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	スイート ポテト	ぶたにく とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう チキンハム	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	681 754	22.7 24.8	17.7 18.6	2.6 2.9	●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、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。からだをつくるもの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 きゅうりののり酢和え		はまち とりにく	ぎゅうにゅう のり	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 グリンピース キャベツ きゅうり	こめ 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 パインアップル	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	だいせんこむぎ 大山小麦 キャロット パン		すな 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 とうふ	トマト ほうれんそう にんじん なし	たまねぎ ごぼう きゅうり らっきょう	キャロットパン こめこマカロニ さとう パンこ	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	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 みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ なす えのきたけ	こめ でんぶん こむぎこ さとう	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	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、毎日の習慣が大切です。日頃から意識していきましょう。今日のかみかみ食材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	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 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はたらきがあり、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。
10	金	ほしぞらまい 星空舞 ごはん		かわいいのから揚げ	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	こめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	610 707	26.9 31.6	16.8 18.9	2.1 2.6	★魚の日献立★・・・かれいは、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	あぶら じゃがいも	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からだの成長や細胞の再生を促すは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	だいせんこむぎ 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	いちご ジャム	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はたらきがあります。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。

れい わ ね ん ど 令和8年度  鳥取市学校給食イメージキャラクター なっしちゃん				がつ よ て い こ ん だ て ひ ょ う 7.8月の予定献立表				と っ と り し こ ん げ つ き ゅ う し ゅ 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						 鳥取市学校給食イメージキャラクター TORIきゆうちゃん と っ と り し り つ け た か き ゅ う し ゅ く 鳥取市立気高給食センター			
日	曜日	主 食	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				
				主 菜	副 菜		お も に 血 ・ 筋 肉 ・ 骨 ・ は 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 ぐ ん 第 1 群	だ い ぐ ん 第 2 群	だ い ぐ ん 第 3 群	だ い ぐ ん 第 4 群	だ い ぐ ん 第 5 群	だ い ぐ 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 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 ほししいたけ 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 中学校 700	小学校 25.9 中学校 29.9	小学校 16.4 中学校 18.4	小学校 2.5 中学校 2.9	●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。すらりとした形から、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		ぶたにく ロースハム	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	あぶら ごま ごまあぶら	652 753	25.3 28.9	19.7 22.2	2.0 2.3	●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	はくとう 白桃ゼリー	しいら とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん バジル 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	531 610	25.1 29.0	11.2 12.0	2.3 2.7	★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、さわやかな香りのバ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		さば とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり しろねぎ 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	646 755	23.3 26.7	20.0 23.0	1.9 2.3	●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	かぼちゃの豆乳ポタージュ たまねぎのマリネ		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 かぼちゃ	たまねぎ エリンギ きゅうり	こくとうパン じゃが芋 さとう	あぶら オリーブあぶら	725 839	25.7 29.3	29.3 32.3	3.2 3.8	●かぼちゃについて…かぼちゃは、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、今が旬のかぼちゃ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	なつ 夏だいこんのみそ汁 こんにやくの甘辛煮	ぶどう パー	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 しょうが	だいこん えのきたけ たけのこ しょうが	こめ こんにやく さとう ぶどうパー	あぶら	632 720	25.5 28.8	18.7 20.8	2.7 3.2	●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。大きさ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		ちくわ くきわかめ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ しろねぎ キャベツ	こめ こむぎこ ふ さとう	ごま あぶら	609 716	21.6 26.1	13.9 15.7	2.4 3.1	●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		ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にら 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 でんぶん おうとう	こめ さとう でんぶん ゼリー		614 702	24.9 28.6	15.2 16.8	2.3 2.8	★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		コーンコロッセ	あぶらあ 油揚げとわかめのみそ汁 はるさめの酢のもの		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 えのきたけ 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	627 744	17.5 20.5	19.5 23.4	2.0 2.4	●スイートコーンついて…とうもろこしのひげはめしべなので、その部分を数えると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。買ひ物をする時の参考にしてみてください。

※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。