

がつ
7.8月の予定献立表

よ てい こんだて ひょう
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 し か の がっこう きゅうしよく
鳥取市立鹿野学校給食センター

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 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 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		さばの竜田揚げ	たまねぎのすまし汁 きんぴられんこん	夏みかんソースの お菜パバロア	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 こんにやく でんぶん さとう こむぎこ パバロア いもち	あぶら	小学校 758 中学校 869	小学校 26.7 中学校 30.2	小学校 24.4 中学校 27.5	小学校 2.1 中学校 2.5	●今月の給食めあて・・・7・8月の給食めあては、「夏を元気に過ごそう」です。気温の高い日が続き、夏によく起こるのが夏バテです。体に必要な栄養分が足りていなかったり、水分が不足していたりすると体の機能が働きにくくなり食欲が落ちます。ふだんの食事1日3食を心がけて暑さに負けないようにしましょう。
2	木	ごはん		ぎょうざ	豆腐のみそスープ 炒めナムル		ぶたにく みそ とりにく とうふ チキンハム	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく もやし	こめ こむぎこ さとう	ごまあぶら	611 685	21.5 23.6	16.2 17.0	2.7 3.0	●豆腐について・・・木綿豆腐は、1丁で大豆約350粒も使用されています。豆腐は作り方によって木綿、絹ごし、おぼろ、充填の4つの種類の豆腐があります。学校給食では主に、木綿豆腐を使用しています。今日は豆腐のみそスープです。
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 ぎゅうにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん たまねぎ グリーンピース だいこん スイートコーン	たまねぎ グリンピース だいこん きゅうり	こめ さとう でんぶん こむぎこ パンこ こんにやく じゃがいも	あぶら	785 910	29.1 33.4	25.4 29.2	1.7 2.0	★星空舞週間★・・・来週は「星空舞週間」として、鳥取県産の星空舞を使用したご飯を提供します。星空舞は鳥取県で開発された新しい品種のお米で、粒がきれいで透き通っており、「星のように輝くお米」であることから名づけられました。今食べているお米との違いに気付けるかな？来週の給食もお楽しみに。
6	月	ほしぞらまい 星空舞 うめごはん		星型コロッケ	七塔そうめん汁 いろどり和え	七塔 デザート	とりにく ぶたにく かまぼこ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ ブロッコリー	たまねぎ うめ ほししいたけ キャベツ スイートコーン	こめ じゃがいも こむぎこ パンこ そうめん たなばたデザート	あぶら ドレッシング	688 761	18.1 19.8	19.0 19.6	3.1 3.5	★七夕献立★・・・明日7月7日は、「七夕」です。日本では昔から七夕には、笹団子を食べたり天の川に見立ててそうめんを食べたりする風習がある地域があります。今日は、そうめん汁と星型のコロッケとデザートで七夕献立です。1日早い七夕を楽しみながら食べてくださいね。
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	ミネストローネ ごぼうサラダ		ぎゅうにく ぶたにく ウィンナー とりにく 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	たまねぎ らっきょう なし きゅうり エリンギ ごぼう	コッペパン パンこ さとう こめこマカロニ	オリーブあぶら	652 782	31.5 37.3	23.4 27.5	3.2 3.9	●砂の宝石箱について・・・砂の宝石箱は、鳥取市の学校栄養士のグループが研究や工夫を重ねて生まれたメニューです。キラキラ輝く宝石のような白い「砂丘らっきょう」を使うことから料理名をつけました。らっきょうが苦手な子どもたちにおいしく食べてもらいたいという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 ねぎ ピーマン	なす えのきたけ たまねぎ	こめ でんぶん こむぎこ さとう	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★・・・8のつく日は「かみかみ献立」の日です。よくかむことであごの周りの筋肉が発達し、表情が豊かになったり発音がきれいになったりします。今日の給食もよくかんで、味わっていただきますよう。
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 すいかのフルーツ和え		チキンフランクフルト ぶたにく ぶたレバー	ぎゅうにゅう	トマト たまねぎ なす パインアップル おうとう すいか	たまねぎ なす にんにく しょうが	こめ じゃがいも	あぶら	743 861	26.5 31.0	20.8 23.9	2.7 3.3	●夏野菜カレーについて・・・今日は、夏が旬のなすやトマトを使っています。旬の食べ物はおいしいだけでなく、その時期を元気に過ごすために必要な栄養素が詰まっています。夏野菜は、色が濃いのが特徴です。野菜のパワーをもらってこれからの暑い夏を乗り切りましょう。
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 ゴーヤチャンプルー	とうにゅう 豆乳 クレープ (パイン)	かれい みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	だいこん たまねぎ にがうり	こめ クレープ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	691 787	26.0 30.2	20.6 22.6	2.1 2.6	★魚の日献立★・・・毎月10日は魚の日献立です。今日の魚は、かれいです。かれいは頭からしっぽまで食べることができます。今日は、小麦粉と片栗粉をまぶして油で揚げたから揚げにしました。骨があるのでよくかんで命に感謝していただきますよう。
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 ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にら アスパラガス にんじん	レモンかじゅう たまねぎ えのきたけ キャベツ	こめ じゃがいも でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	636 734	23.8 27.7	16.1 17.7	2.0 2.6	●アスパラガスについて・・・今日の野菜のソテーには、アスパラガスが入っています。「アスパラギン酸」という、疲労回復効果のある成分が含まれており、名前の由来にもなっています。今が旬のアスパラガスは「夏芽」と呼ばれ、シャキシャキとした食感とあっさりとした甘みが特徴です。
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		とりにく とうにゅう ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン ブロッコリー	たまねぎ しめじ なす きゅうり	コッペパン スパゲッティ さとう	あぶら オリーブあぶら	697 832	29.0 34.5	23.8 27.7	2.7 3.2	●タンドリーチキン・・・タンドリーとは、インド料理で使用する「タンドール」というつぼ型のかまどで焼く料理のことを言います。鶏肉を、スパイスとヨーグルトに漬け込み焼くのがタンドリーチキンです。学校給食では、ヨーグルトの代わりに豆乳を使用して作られています。

※太字の食材は鹿野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」「給食レシビ」がご覧いただけます。



日	曜日	しゅしゅく 主食	ぎゅうにゅう 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 り ょ う 栄 養 価				こ ん だ て し ゅ う だ い 献 立 の 主 題 と メ ッ セ ー ジ			
				しゅさい 主菜	ふくさい 副菜		ち きんくほね おもに血・筋肉・骨・ は 歯をつくる(赤)あか		からだちようし おもに体の調子をは ととのえる(緑)みどり		ねつ ちから おもに熱や力をは もとになる(黄)き		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	こ ん だ て し ゅ う だ い 献 立 の 主 題 と メ ッ セ ー ジ			
							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	はん ご飯		さわらのしお 塩こうじ焼き	オクラのみしる 汁 チンゲンサイの炒め物		さわら あぶらあげ みそ ぶたにく	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 だいこん キャベツ	こめ しおこじ さとう	あぶら	小学校 624 中学校 718	小学校 28.3 中学校 32.8	小学校 17.1 中学校 19.2	小学校 2.5 中学校 2.9	●オクラについて・・・オクラは緑色が鮮やかな、夏場の貴重な緑黄色野菜です。オクラのねばねばには食物繊維のペクチンが含まれていて腸内環境を整えるのを助ける働きがあります。旬のオクラをみそ汁でおいしく味わいましょう。			
16	木	はん ご飯		チリソース肉団子 バンサンスー	とうがんのスープ		ぶたにく ロースハム	ぎゅうにゅう	ピーマン トマト にんじん こまつな	たまねぎ とうがん スイートコーン きゅうり	こめ さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	683 791	23.6 27.0	20.7 23.7	2.4 2.9	●とうがんについて・・・とうがんは、漢字で冬の瓜と書きます。夏が旬の野菜ですが、冬という漢字を使うのは、皮が厚く、保存しておく冬までもつ瓜ということから名前がついたといわれています。夏が旬の野菜をしっかりと食べて暑さに負けない体をつくりましょう。			
17	金	げんまい はん 玄米ご飯		しいらのこうそうや 香草焼き	豆腐のすまし汁 はりはりあ 和え		しいら とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	バジル にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ つぼづけ もやしキャベツ	こめ げんまい		541 623	26.2 30.0	12.0 13.0	2.3 2.7	●しいらについて・・・しいらは暖かい海に生息する大きな魚で、約2メートルまで成長します。ハワイでは、釣り上げたときの引きの強さから「非常に強い」ことを意味する「マヒマヒ」と呼ばれています。今日は、しいらにバジルペーストを絡めて焼き上げました。			
8月 24	月	はん ご飯		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 とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	らっきょう	こめ	あぶら	695	27.4	22.7	2.0	●給食開始について・・・みなさん夏休み中の食事はバランスよくしっかり食べていましたか？今日から給食が始まります。夏の暑さで食欲が落ちやすい時期です。運動してしっかり食べて丈夫な体をつくりましょう。夏休み中の食事などについて友達や先生と話してみましょう。			
										きくらげ	でんぶん	ドレッシング	805	31.1	25.7	2.6				
25	火	だいせんこむぎ 大山小麦 キャロット パン		ウインナー	かぼちゃのとうにゅう 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	かぼちゃ にんじん きゅうり えだまめ	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 オリーブあぶら	726 863	25.6 30.2	29.2 34.3	3.1 3.8	●かぼちゃについて・・・かぼちゃは夏が旬の野菜です。かぼちゃの種類は、「日本かぼちゃ」、「西洋かぼちゃ」、「ペポかぼちゃ」の3つに分けられます。私たちがよく食べているかぼちゃは、西洋かぼちゃです。西洋かぼちゃは、ほくほくとしていて甘みが強いのが特徴です。			
26	水	はん ご飯		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 こんにゃくのあまからに 甘辛煮		とりにく みそ ぎゅうにく	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 しょうが	こめ こんにゃく さとう	あぶら	593 683	24.4 27.8	17.5 19.7	2.5 3.0	●夏だいこんについて・・・夏だいこんは暑い時期においしい、みずみずしいだいこんです。さっぱりとした味わいで食べやすく、食欲が落ちやすい今の季節にもぴったりの食材です。旬の野菜を味わいながら、元気に過ごしましょう。			
27	木	はん ご飯		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 ベーコン かまぼこ	ぎゅうにゅう くきわかめ	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 ぶどうパー	ごま あぶら	602 707	19.8 23.7	16.4 18.5	2.6 3.5	●茎わかめについて・・・茎わかめは、わかめの葉の軸の茎の部分です。シャキシャキコリコリしている食感が特徴です。食物繊維の量は葉の部分よりも多く栄養価が高いといわれています。今日は茎わかめのソテーにしました。			
28	金	はん ご飯		ぶたにく ころみ 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	しょうが はくさいキムチ だいこん	こめ さとう でんぶん		614 702	24.9 28.6	15.2 16.8	2.3 2.8	★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。今日はかむことが意識できる豚肉を取り入れました。ひとくち30回を目標に、よくかんで食べましょう。			
31	月	はん ご飯			あぶらあ 油揚げとわかめのみそ汁 はるさめのす 酢のもの		とうにゅう あぶらあげ みそ ぎょにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	スイートコーン たまねぎ えのきたけ きゅうり もやし	こめ さとう こむぎこ パンこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	634 738	22.6 26.1	19.8 23.0	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おすすめの食材です。エネルギーのもとになる炭水化物やビタミン、食物繊維などを含んでいるので、夏のおやつにもおすすめです。今日は豆乳と合わせてクリーミーなコロッケにしました。			

※太字の食材は鹿野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。