

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 っ げ ん き す
夏を元気に過ごそう



と っ と り し り つ あ お や が っ こ う き ゅ う し ゅ く
鳥取市立青谷学校給食センター

日	曜日	主食 しゅしよく 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 の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						え い よ う 栄 養 価					こんだて 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 ち め ン け ン ち ゅ う おもに血・筋肉・骨・ は 歯をつくる(赤)		か ら だ ち ょ う し おもに体の調子を ととのえる(緑)		お ね つ ち ら 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							
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 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 アスパラガス	しょうが えのきたけ たまねぎ	こめ でんぶん こんにやく	あぶら ごまあぶら ごま	701 813	25.6 29.3	22.3 25.5	2.2 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。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 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 こまつな	キャベツ たまねぎ にんにく	こめ こむぎこ でんぶん	ごまあぶら	607 679	21.0 23.0	15.8 16.8	2.6 3.0	●みそについて・・・みそは、蒸した大豆に麹と食塩を加え、発酵・熟成させてつくる日本の伝統的な調味料です。給食では、青谷町にある山崎醸造本舗さんがつくられているみそを使用しています。地元でつくられているおいしいみそを味わって食べましょう。		
3	金	ごはん 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 たまねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ	たまねぎ スイートコーン	こめ パンこ でんぶん さとう	あぶら じゃがいも こんにやく	756 878	26.2 30.2	23.2 26.4	1.5 1.7	●きゅうりについて・・・きゅうりは95%以上が水分で、水分補給や、からだを冷やしたりする効果があります。また、カリウムという栄養素も多く含まれ、体内の水分バランスを整えて、熱中症予防にも役立つ今が旬の野菜です。		
6	月	うめごはん 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 とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ パイナップル すいか	たまねぎ ほししいたけ パイナップル もも うめ	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ そうめん	あぶら さとう	666 736	16.8 18.2	17.3 17.5	3.3 3.8	★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。		
7	火	だいせんこむぎ 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 ぶたにく とうふ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト アスパラガス きゅうり	たまねぎ らっきょう にんにく ごぼう なし	コッペパン パンこ さとう こめこマカロニ	ドレッシング	663 795	31.1 37.3	24.2 28.7	3.3 3.9	●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。		
8	水	ほしぞらまい 星空舞 赤飯 かみじちまい (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 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 くろまい パイナップル クレープ	ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら	607 697	22.5 26.2	16.8 18.9	2.0 2.2	●星空舞について・・・今週は七夕にちなみ、6日から星空舞ご飯を提供しています。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。炊いたご飯の光沢が特に優れ、食べたときの食感は粒がしっかりといて適度な粘りがあります。冷めても食感が変わらないおいしい！と好評の鳥取県産品です。		
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 ぶたにく 豚レバー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト アスパラガス キャベツ きゅうり	たまねぎ なす にんにく しょうが スイートコーン	こめ さとう じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	725 846	26.0 30.4	21.5 24.7	3.0 3.7	●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。		
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		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	たまねぎ だいこん	こめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	600 694	25.2 29.6	16.2 18.3	2.0 2.6	★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。		
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 野菜のソテー		あじ	ぎゅうにゅう	にんじん にら アスパラガス	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	627 719	24.3 28.0	15.4 16.6	2.0 2.4	●あじについて・・・あじは、EPA(エイコサペンタ酸)という栄養素を多く含み、血液をさらさらにするはたらきがあります。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て、さわやかな風味のレモンソースをかけました。		

※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」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				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				 鳥取市学校給食イメージキャラクター TORIきゅうちゃん とっとりしりつ あ お や が っ こ う き ゆ う し ゅ く 鳥取市立青谷学校給食センター												
日	曜日	主食	牛乳	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 し ゅ っ だ い 献立の主題とメッセージ 			
				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								
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ー ブロッコリーのサラダ		とりにく とうにゅう 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	たまねぎ にんにく しめじ なす きゅうり	コッペパン スパゲッティ さとう	オリーブあぶら	小学校 697	小学校 29.0	小学校 23.8	小学校 2.7	●トマトについて・・・トマトの赤い色の成分の「リコピン」は、病氣予防や、美肌効果など健康を保つはたらきがあります。今日は、今が旬の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。旬のおいしい食材を味わって食べてください。			
													中学校 832	中学校 34.5	中学校 27.7	中学校 3.2				
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 とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ チンゲンサイ いんげん	たまねぎ ほししいたけ だいこん キャベツ	こめ しおこうじ さとう	あぶら	602	25.0	16.4	2.1	●チンゲンサイについて・・・チンゲンサイは、中国から日本に伝わってきた野菜で、シャキシャキとした食感が特徴です。骨を丈夫にする働きがあるカルシウムや、免疫力をあげるビタミンなどが多く含まれています。しっかり食べて健康なからだをつくりましょう。			
													699	29.3	18.9	2.6				
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 トマト	たまねぎ とうがん スイートコーン	こめ さとう はるさめ	ごま あぶら	667	23.4	20.7	2.4	●とうがんについて・・・とうがんは漢字で、「冬」の「瓜」と書きますが、夏が旬の野菜です。みずみずしく、さっぱりとした味わいの野菜です。とうがんは、熱を加えると透明でとろっとした食感になります。今日は、とうがんのスープを作りました。			
													772	26.6	23.4	3.0				
17	金	げんまいはん 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	はくとう 白桃ゼリー	しいら とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん バジル ほうれんそう だいこん	たまねぎ えのきたけ もやし キャベツ	こめ げんまい さとう はくとうゼリー	ごまあぶら	612	25.7	15.1	2.3	★適塩献立★・・・毎月17日は「減塩の日」にちなみ、適塩献立を提供します。今日は、バジルペーストを使って、しいらの香草焼きを作りました。バジルのような香草を加えることで、食材の風味が増し、塩分が少なくてもおいしく食べることができます。			
													693	29.6	15.9	2.7				
8月																				
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		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 きゅうり	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	697	24.9	29.2	3.2	●豆乳について・・・豆乳は、大豆からつくられます。大豆に含まれるレシチンは、脳の細胞を活性化したり、血液の循環をよくしたりします。また、肌の健康を保つ働きもあるなど、健康なからだづくりに欠かせない食品のひとつです。			
													822	29.6	33.8	3.8				
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	ぶどうパー	とりにく みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	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 こんにゃく さとう ぶどうパー	ごまあぶら	593	24.2	17.5	2.4	●カレー粉について・・・カレー粉には、クミンやターメリックなど数十種類のスパイスを調合したものです。食欲をアップさせる効果があり、暑さがまだまだ厳しい今の時期にぴったりの香辛料です。今日は、鳥取県産の若鶏肉に、カレー粉や調味料を合わせ、つけ焼きにした若鶏肉のカレー焼きを作りました。			
													689	27.7	19.7	3.0				
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 わかめ	ぎゅうにゅう	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 でんぶん さとう	ごま あぶら	593	20.7	14.1	2.8	●茎わかめについて・・・わかめの「茎」の部分は、葉の部分よりも硬く、しっかりとした歯ごたえが特徴です。同じわかめでも、部位によって栄養価が異なります。茎わかめのほうが、カルシウムやマグネシウム、食物繊維を多く含んでいます。			
													672	22.2	15.5	3.1				
28	金	かみじちみどりまい 上寺地緑米 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	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが だいこん パイナップル	こめ みどりまい でんぶん		614	24.9	15.2	2.4	●豚肉について・・・豚肉には、ビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1は、筋肉にたまった疲労物質を取り除くのに役立つと言われていて、豚肉は夏バテや激しい運動をする人にもってこいの食材です。暑さで疲れやすい今の時期に多く取り入れたい食材のひとつです。			
													702	28.6	16.8	2.8				
31	月	ごはん		コーンコロッセ	あぶらあげ 油揚げとわかめのみそ汁 はるさめの酢の物		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 パンこ こむぎこ はるさめ	あぶら さとう	616	17.4	19.4	2.0	●野菜について・・・8月31日は「やさいの日」です。野菜をたくさん食べてほしいとのおもいで、「8(や)、3(さ)、1(い)」の語呂合わせから制定されました。給食では、様々な野菜をつかっています。成長期のおみなさんに欠かせない栄養素がたくさん入っている野菜を、しっかり食べて健康なからだをつくりましょう。			
													734	20.4	23.4	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」をご覧くださいませ。