








# 暑い夏をのりきろう！

7月に入り、いよいよ本格的な夏がやってきました。暑くなると食欲が落ち、体がだるくなる「夏バテ」の症状が出る人が多くなります。夏バテをしてしまつては、せっかくの夏休みを有意義に過ごすことができません。夏を元気に過ごすためにも、規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がけましょう。



## 夏を元気に過ごすために・・・

①1日三食しっかり食べよう！	②バランスのよい食事をしよう！	③旬の夏野菜をたっぷり食べよう！	④水分をこまめにとろう！
<p>特に朝ごはんは、1日を元気にスタートさせるための大切な食事です。早く起きてしっかり食べましょう。</p> 	<p>主食・主菜・副菜・汁物をそろえていろいろな種類の食べ物をとりまじりましょう。献立に迷ったら、給食の組み合わせを参考にしてみてください。</p> 	<p>夏野菜は、体の調子をとのえるビタミン・ミネラルの他に、水分が豊富に含まれています。体温を下げる働きもあるので毎日たっぷり食べましょう。</p> 	<p>夏場は汗を多くかくため、水分補給が大切です。のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分をとりましょう。</p>  

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものはたらき						栄養価				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	
				第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群								
1	月	ごはん		さばの塩焼き	肉じゃが いかときゅうりの酢の物	さば ぎゅうにく さつまあげ いか	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ えだまめ きゅうり	ごはん じゃがいも こんにやく さとう	小学校 759	小学校 31.0	小学校 23.1	小学校 2.6	●酢について・・・酢には、「クエン酸」が多く含まれ、体の疲れをとる働きがあります。酢の入った料理はさっぱりと食べることができるので、夏の蒸し暑い時期にピッタリです。今日は、鳥取県産のいか、きゅうりと鳥取市産のわかめが入った酢の物です。		
2	火	ごはん		焼肉	キムチスープ 枝豆	ぎゅうにく ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	たまねぎ しょうが しめじ ズッキーニ にんにく えだまめ ゆし はくさいキムチ	ごはん さとう	620	26.8	14.8	2.9	●焼肉について・・・鳥取県産の牛肉、豚肉と野菜を、みそやししょうゆなどの調味料で炒めました。隠し味に鳥取市産の梨ピューレを使っています。もりもり食べて暑い夏に負けないスタミナをつけましょう。		
3	水	大山の恵みパン		たらのフライ	コーンポタージュ キャベツのソテー	たら ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ スイートコーン キャベツ	コッペパン じゃがいも パンこ	885	36.3	26.7	3.1	●たらについて・・・たらは、高タンパク低脂肪の白身魚です。淡白でくせがないためどんな料理にも向き、パンにもご飯にも合います。今日は、鳥取港で水揚げされた新鮮なたらを使ったフライです。地元の食材に感謝していただきます。		
4	木	ごはん		照り焼き肉団子	なすのみそ汁 三色和え	とりにく ぎゅうにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう のりつくだに	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ なす もやし えのきたけ	ごはん ごまあぶら	626	23.2	16.1	2.9	●なすについて・・・皮の紫がきれいできつやがあり、へたがとがってて触ると痛いものが新鮮ななすです。今日は鳥取市産の千両なすのみそ汁に入れました。体の体温を下げてくれる働きがあるので、暑い夏を乗り切るためにもしっかり食べましょう。		
5	金	ごはん		はたはたのから揚げ	七夕汁 甘長とうがらしのみそ炒め	はたはた ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ あまぎんとうがらし	たまねぎ とうがん ほししいたけ れんこん	ごはん あぶら そうめん さとう	804	27.1	20.8	3.3	★七夕献立★・・・7月7日は、1年に一度だけ織り姫と彦星が天の川にかかった橋の上で会うことができる日です。今日は七夕献立として、七夕汁の中に天の川に見立てたそうめん、星の形に似たおくらを入れました。7日の夜は晴れるとよいですね。		
8	月	ごはん		トマトソースオムレツ	ガイナマンおすすめカレー 砂丘らっきょうのサラダ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	トマト かぼちゃ にんじん	たまねぎ なす らっきょう エリンギ キャベツ	ごはん オリーブあぶら さとう でんぶん みかんパー じゃがいも	879	28.8	21.1	3.8	★ガイナレー鳥取応援献立★・・・今年は、「強小5年全力前進」をスローガンに奮闘中のガイナレー。今日は、ガイナレー鳥取のスタッフが選手に積極的にとるようすすめている食材を使った「ガイナマンおすすめカレー」など、ガイナレーを応援する献立です。みんなでガイナレーの勝利を願いましょう。		
9	火	ごはん		あじの南蛮漬け	万葉の玉姫のみそ汁 こんにやくとごぼうのピリ辛煮	あじ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン ねぎ とうがらし	たまねぎ ごぼう グリーンピース さとう	ごはん あぶら でんぶん やきふ こむぎ こんにやく	751	30.5	18.0	3.1	●あじについて・・・あじは、味がよいから「あじ」と呼ばれるように、うまみが多くおいしい魚です。5月～7月が旬で、鳥取県でもたくさん水揚げされています。今日は、境港産のあじを南蛮漬けにしました。上手に骨を外して食べましょう。		

※食品分類表の太字は、鳥取市産の食べ物です。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」、スマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。



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						栄養価				 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	たんぱく質	脂質	食塩	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
10	水	パン 米粉パン		えびしゅうまい	コーンラーメン もやしのシャキシャキサラダ	えび たら なるとかまぼこ ロースハム	ぎゅうにゅう	にら にんじん	たまねぎ きゅうり もやし スイートコーン	ごはん ちゅうかめん	あぶら	638 739	29.0 33.2	18.7 20.5	4.3 5.3	●とうもろこしについて…とうもろこしは夏が旬の野菜ですが、鮮やかな黄色がきれいで料理の色どりが良くなるため、給食では1年中使っています。大きくなると2メートル以上になり軽人を追い越してしまいます。今日は、しょうゆ味のラーメンの中になっぶり入っています。	
11	木	わかめ ご飯		かれの から揚げ	モロヘイヤのすまし汁 なすと鶏肉のさっぱり煮	かれい とうふ とりこ	ぎゅうにゅう	モロヘイヤ にんじん さいいんげん	なす しょうが たまねぎ しめじ えのきたけ	ごはん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	613 712	26.4 30.7	16.2 17.9	3.1 3.8	●モロヘイヤについて…昔、アラビアの王様が病気になるたびに、モロヘイヤのスープを飲んで元気になったという話から「王様の野菜」と呼ばれています。ゆでるとねばりが出てくるのが特徴で、ビタミン、ミネラル、食物繊維などのさまざまな栄養が豊富に含まれています。	
12	金	ご飯		豚肉の しょうが焼き	かぼちゃのみそ汁 ほうれんそうのツナ和え	ぶたにく あぶらあげ みそ まぐろ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ねぎ ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが	ごはん じゃがいも さとう	ごま	636 737	23.4 27.0	16.8 18.7	2.1 2.5	●かぼちゃについて…夏が旬の緑黄色野菜です。皮膚や粘膜を丈夫にする働きのある「カロテン」が豊富に含まれていて、風邪を予防する効果があります。今日は鳥取市産のかぼちゃのみそ汁に入れました。	
16	火	ご飯		チキンカツ	豆腐竹輪のみそ汁 オクラのおかか和え	とりこ とうふちくわ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな オクラ しょう(小)ミニトマト	しめじ たまねぎ きゅうり	ごはん パンこ さとう	あぶら	653 749	25.8 29.3	18.3 20.4	2.5 2.8	●豆腐竹輪について…江戸時代から鳥取県東部に伝わる特産品です。名前の通り、豆腐が主原料になっていて、豆腐7割、魚のすり身3割ぐらいの配合で作られています。そのまま食べてもおいしいですが、和えものに入れたり、汁に入れてもおいしく食べることができます。	
17	水	コッペパン		さけの マヨネーズ焼き	ミートボールと野菜のスープ だいたいのトマト煮	さけ ぎゅうにゅう ぶたにく とりこ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	ズッキーニ じゃがいも たまねぎ キャベツ えだまめ	コッペパン マヨネーズ じゃがいも あぶら	あぶら	664 801	31.8 37.8	24.1 28.2	3.8 4.7	●ズッキーニについて…見た目はきゅうりのようですが、かぼちゃの仲間です。かぼちゃは完熟になった実を食べますが、ズッキーニは未熟のうちに収穫して食べるのが特徴です。今が旬の夏野菜で、皮の色が緑や黄色のものがあります。今日はスープの中に入っています。	
18	木	麦ご飯		チンジャオ ロース	はるさめスープ 夏だいこんの中華サラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ (中)ミニトマト	たけのこ きくらげ しょうが きゅうり たまねぎ スイートコーン だいこん	ごはん むぎ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	595 691	22.1 25.5	14.9 16.4	2.5 2.9	★かみかみ献立★…毎月8のつく日は「かみかみ献立の日」です。今回は中華風のかみかみ献立にしました。麦ご飯やチンジャオロースに入っている牛肉やたけのこ、夏だいこんの中華サラダに入っているきくらげやきゅうりを特に意識してかみましよう。	
19	金	ご飯		あごの かば焼き	酒ノ津わかめのみそ汁 くろぼっこのきんぴら	あご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん さいいんげん とうがらし	しょうが たまねぎ えのきたけ しいたけ	ごはん じゃがいも でんぶん さとう こむぎこ こんにゃく	あぶら	609 752	22.5 30.9	14.3 18.1	2.4 2.9	★[とっとりふるさと探検日]★…毎月19日の食育の日にあわせて、市内の小中学校で各地域の食材を使用した献立を提供します。今日は気高町で作られたくろぼっこ(じゃがいも)をきんぴらにしました。その他、気高の特産物のしょうがや酒ノ津わかめも使っています。	
22	月	ご飯		和風 ハンバーグ	豆腐のすまし汁 きゅうりの梅和え	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ うめ えのきたけ だいこん きゅうり	ごはん でんぶん さとう	あぶら	625 719	23.9 27.1	16.4 18.2	2.6 3.0	★土用の丑の日献立★…「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えから「土用の丑の日」という言葉が生まれました。うなぎを食べる習慣が一般的ですが、今日の給食にはうなぎ以外でうのつく食べ物(ぎゅうにゅう、とうふ、きゅうり、うめ)を献立に取り入れました。	
23	火	ご飯		いかリング フライ	とうがんのスープ ジャーマンポテト	いか ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ あまぎとうがらし	もやし たまねぎ とうがん キャベツ スイートコーン	ごはん パンこ じゃがいも	あぶら	648 776	20.8 24.9	19.1 23.3	2.0 2.5	●甘長とうがらしについて…今日のジャーマンポテトには、鳥取市で栽培された甘長とうがらしが入っています。とうがらしの中でも辛いので、甘長とうがらしと名付けられました。ピーマンと似ていますが、ピーマンよりも苦味が少なくやわらかい味わいです。	
24	水	米粉パン		若鶏肉の マーマレード焼き	夏野菜のミネストローネ ごぼうサラダ	とりこ ウイナー まぐろ	ぎゅうにゅう	アスパラガス トマト にんじん	たまねぎ なす きゅうり にんにく ごぼう	ごはん じゃがいも マカロニ	マヨネーズ	640 772	29.9 36.2	24.7 29.3	3.0 3.8	●トマトについて…トマトの色が赤いのは、太陽の光をたくさん浴びて「リコピン」という色素が作られるからです。リコピンには、がんや動脈硬化などの生活習慣病を防ぐ効果があります。今日は、鳥取県産の生のトマトを刻んで、ミネストローネに入れました。旬の恵みを味わいましょう。	

※食品分類表の太字は、鳥取市産の食べ物です。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」、スマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。