



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものはたらき・六つの基礎食品群						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					
24	月	ごはん		さばのみそ煮	そうめん汁 甘長とうがらしのピリ辛炒め	ほか	さば みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ とうがらし	たまねぎ ほししいたけ なす	ごはん そうめん さとう	ごまあぶら	小学校 612	小学校 21.0	小学校 13.1	小学校 2.6	●甘長とうがらしについて...今日は、鳥取市産の甘長とうがらしをピリッと辛く味付けし、ごはんが進む献立にしました。まだ残暑が続きますが、給食をしっかり食べて元気に充実した学校生活を送ってください。
25	火	ごはん		いかのフライ	とうがんと豆腐のすまし汁 夏だいこんの塩昆布和え	(中) ぶどう	いか 豆腐	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ とうがん	たまねぎ きゅうり	ごはん こむぎこ パンこ	あぶら	小学校 582	小学校 18.7	小学校 15.6	小学校 2.0	●いかについて...今日の主菜は、鳥取港で水揚げされたすめいかのフライです。いかには、疲労回復に効果があるタウリンが豊富に含まれているので、暑い夏を乗り切るためにもしっかり食べましょう。
26	水	だいせんこむぎ 大山小麦 ぜんりゅう 全粒パン		チキンの ジンジャーソテー	コーンポタージュ ほうれんそうのカラフルサラダ		とりにく ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	しょうが スイートコーン たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも		小学校 600	小学校 25.6	小学校 19.0	小学校 3.3	●ほうれんそうについて...ほうれんそうは、色の濃い野菜「緑黄色野菜」の一つで、ビタミンやミネラルなどの栄養素をたくさん含んでいます。中でも、貧血予防に役立つ鉄分の量は、野菜の中ではトップクラスです。今日はサラダに使用しました。
27	木	ごはん		おろしソース ハンバーグ	大黒なす美のスープ くろぼっこのトマト煮	みかん パー	ぎゅうにく ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンアスパラ トマト	だいこん なす たまねぎ えのきたけ にんにく	ごはん さとう じゃがいも マカロニ	オリーブあぶら	小学校 648	小学校 24.8	小学校 14.4	小学校 2.1	●くろぼっこについて...気高町の黒ぼく(黒土)で学校給食用に計画栽培されているじゃがいもは、「くろぼっこ」という愛称で親しまれています。水はげがよく、栄養分が豊富な黒ぼくで育つ「くろぼっこ」は、ほくほくとして甘味があるのが特徴です。
28	金	ごはん		かれのいから揚げ	もずくのみそ汁 はりはり和え	しょう (小) ぶどう	かれい みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ たくあん もやし	ごはん こむぎこ でんぷん	あぶら	小学校 603	小学校 22.7	小学校 14.5	小学校 2.3	★かみかみ献立★...毎月8のつく日はかみかみ献立の日です。今日は、かれのいから揚げやたくあんを使用した和え物を取り入れて、かみごたえのある献立にしました。よくかんで、丈夫な歯やあごをつくりましょう。
31	月	わかめごはん		あじの甘酢かけ	万葉の玉姫のみそ汁 ゴーヤチャンプルー		あじ みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	とうがらし にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ にがうり	ごはん でんぷん こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	小学校 621	小学校 24.8	小学校 14.9	小学校 3.4	●ゴーヤについて...沖縄で多く栽培されている夏が旬の野菜で、果肉が苦いため「にがうり」とも呼ばれています。ビタミンCを多く含み、疲労回復や風邪予防の効果があります。今日は、鳥取県産の豚肉や豆腐を使った、ゴーヤチャンプルーです。
1	火	ごはん		フランクフルト	夏野菜カレー わかめのサラダ		とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ にんじん グリーンアスパラ	たまねぎ にんにく なし キャベツ	ごはん じゃがいも	あぶら	小学校 721	小学校 23.3	小学校 20.4	小学校 3.2	●わかめについて...今日は、鳥取市気高町酒ノ津でとれた生わかめを、サラダに使用しています。わかめには、骨や歯を丈夫にするカルシウムやおなかの中をきれいにする食物繊維が含まれています。日本海の恵みに感謝していただきましょう。
2	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		たらのフライ	きくらげともやしのスープ ビーンズサラダ		たら ロースハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ きくらげ えだまめ きゅうり	コッペパン パンこ こむぎこ	あぶら ドレッシング	小学校 560	小学校 25.3	小学校 20.5	小学校 3.2	●きくらげについて...きくらげ(木耳)は、海のくらげではなく、山のきのこの一つです。歯ごたえがくらげに似ていることや、形が耳に似ていることから、この名がついたそうです。今日は鳥取県で栽培されているきくらげを、スープに使用しました。
3	木	ごはん		はまちの照り焼き	夏だいこんのみそ汁 ひじきの炒り煮	(中) 二十世紀梨	はまち とうふ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう ピーマン	だいこん たまねぎ しょうが (中) なし	ごはん こんにやく さとう	あぶら	小学校 624	小学校 24.8	小学校 16.9	小学校 2.2	●はまちについて...はまちは、体を作るもとになるたんぱく質や鉄分などの栄養素を多く含んでいます。また、はまちの油には血液をサラサラにしたり、記憶力を高める働きがあります。今日は、鳥取県産のはまちを使用しています。
4	金	ごはん		スタミナ焼肉	海鮮キムチスープ 杏仁フルーツ		ぶたにく ぎゅうにく みそ たら いか	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが しょうが なし	ごはん さとう	あぶら	小学校 605	小学校 23.1	小学校 12.1	小学校 2.6	●スタミナ焼肉について...今日は、たんぱく質が豊富な豚肉や牛肉、ビタミンB1の吸収をよくして疲労回復に役立つにんにく、食欲増進に効果のあるしょうがを使っています。スタミナをつけて元気に過ごしましょう。
7	月	ごはん		じゃがいものみそ汁 きゅうりの甘酢和え		しょう (小) 二十世紀梨	いわし みそ ロースハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう	しょうが たまねぎ しょうが (小) なし	ごはん じゃがいも さとう		小学校 649	小学校 25.3	小学校 14.3	小学校 2.5	●二十世紀梨について...二十世紀梨は鳥取県を代表する特産物の一つです。日当たりと水はげがよい山の斜面を利用して、100年以上前から栽培されています。酸味と甘みのバランスのとれた味わいと、シャキシャキとした食感が特徴です。
8	火	げんまい 玄米ごはん		あじのつみれ汁 ごぼうサラダ			とりにく あじ とうふ みそ まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	うめ たまねぎ ごぼう しょうが	ごはん げんまい パンこ こむぎこ	あぶら ごまドレッシング	小学校 674	小学校 28.7	小学校 20.3	小学校 2.4	★かみかみ献立★...梅の香りチキンカツは、鳥取市産の梅を使用していて、とても香りのよいチキンカツです。梅に多く含まれるクエン酸には、細菌の活動を抑え、虫歯を予防する働きがあります。よくかんで、味わいながら食べてください。

*太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。収穫状況等により変更になることがあります。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。



Main table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Side Dish, Dessert, Food Group, Nutrients, and Theme/Message. Includes specific menu items like 'Meet Ball', 'Sawara Lemon Baking', and 'Tottoori Ramen'.

*本月の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。収穫状況等により変更になることがあります。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」、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。