



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				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									
25	火	ご飯		さけの塩焼き	もずくのみそ汁 豚肉の梨ソース炒め	ほか	さけ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな	たまねぎ なし えのきたけ キャベツ エリンギ	ごはん でんぶん さとう	あぶら	小学校 567	中学校 650	小学校 25.4	中学校 29.7	小学校 11.9	中学校 12.8	小学校 2.1	中学校 2.6	●梨について・・・鳥取県の特産物である梨には、二十世紀梨や新甘泉など様々な品種があり、8月上旬から出荷が始まります。生で食べるだけでなく、ピューレやシャーベット、ゼリーなどに加工されて親しまれています。今日は、鳥取市産の二十世紀梨ピューレを豚肉と一緒に炒めました。しっかりと食べて、夏休み明けを元気いっぱいにお過ごしください。
26	水	大山小麦 コッペパン		あごフライ	夏野菜のトマト煮 らっきょうサラダ	ほか	あご とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ ズッキーニ しめじ らっきょう きゅうり キャベツ	コッペパン こむぎこ でんぶん パンこ じゃがいも さとう	あぶら	小学校 606	中学校 792	小学校 26.2	中学校 34.9	小学校 19.9	中学校 26.8	小学校 2.6	中学校 2.8	●あごについて・・・鳥取県で「あご」と呼ばれているトビウオは、初夏から秋頃までおいしく食べられる魚です。「あご」と呼ばれる理由は、「あごが外れるほどおいしいから」や「トビウオを前から見るとあごが出ているから」など、由来はさまざまです。今日は、サクサクのフライにしました。
27	木	ご飯		お好み平つくね	モロヘイヤのすまし汁 大黒なす美のピリ辛炒め	ほか	とりにく とうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	モロヘイヤ にんじん ねぎ とうがらし	キャベツ なす だいこん えのきたけ にんにく たまねぎ しょうが	ごはん でんぶん さとう	あぶら	小学校 598	中学校 688	小学校 20.0	中学校 22.6	小学校 13.5	中学校 14.6	小学校 2.3	中学校 2.6	●モロヘイヤについて・・・モロヘイヤの名前の由来は、「王様の野菜」という意味のアラビア語からきています。古代エジプトの王様が、モロヘイヤのスープを飲んだことで重い病気が治ったと伝えられています。免疫力を高めて病気から身を守るカロテンや、腸のはたらきを助ける食物繊維が多く含まれています。
28	金	ご飯		竹輪の磯辺揚げ	かぼちやのみそ汁 きんぴらごぼう	ほか	ちくわ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん さやいんげん	たまねぎ しめじ しろねぎ ごぼう	ごはん こむぎこ こんにやく さとう	あぶら	小学校 678	中学校 749	小学校 23.6	中学校 25.6	小学校 17.4	中学校 17.8	小学校 2.9	中学校 3.2	★かみかみ献立★・・・毎月8のつく日は「かみかみ献立」の日です。しっかりとよくかんで食べると歯やあごが丈夫になり、唾液がたくさん出ることでもし菌の予防になります。給食の時間だけでなく、普段の食事でもよくかむことを意識して食べましょう。今日は、かみごたえのあるきんぴらごぼうを献立に取り入れました。
31	月	ご飯		焼きぎょうざ	にらのみそ汁 ゴーヤチャンプルー	ほか	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら にがうり	たまねぎ しめじ キャベツ にんにく しょうが しいたけ	ごはん こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら	小学校 612	中学校 687	小学校 21.7	中学校 23.9	小学校 13.9	中学校 14.5	小学校 2.0	中学校 2.3	●ゴーヤチャンプルーについて・・・ゴーヤと一緒に豚肉や豆腐などを炒めて作るゴーヤチャンプルーは、沖縄を代表する家庭料理のひとつです。チャンプルーとは沖縄の方言で「混ぜこぜにしたもの」という意味があります。ゴーヤに多く含まれるビタミンCには、病気から身を守り、血管や骨、筋肉を丈夫に保つてはたらきがあります。

※太字の食材は鳥取市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」をご覧ください。



早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えよう！

まだまだ暑い日が続きますが、生活リズムを整えて、夏休み明けも元気に過ごしましょう。

こんな生活習慣に注意！

- ・つい夜ふかしをして、朝すっきりと起きられない。
- ・朝ごはんを食べない。
- ・冷たいアイスやジュースをよく食べたり飲んだりする。



「早寝・早起き・朝ごはん」は、毎日元気に過ごすための第一歩です。元気に過ごすように、夜は早めに布団に入ってぐっすり眠り、朝は早起きして太陽の光を浴びましょう。そして、朝ごはんをしっかりよくかんで食べ、生活リズムを整えましょう。



「おやつ」をどう食べる？



おやつは本来、食事だけでは足りない栄養素やエネルギーを補うためのものです。おやつを食べるときは、次の2つのことに注意しましょう。



★何を食べるか考えよう

甘いお菓子やスナック菓子だけでなく、牛乳や果物、ヨーグルト、ナッツなどを取り入れましょう。不足しがちなカルシウムやたんぱく質、ビタミンなどをとることができます。

★時間と量を決めて食べよう

おやつを好きなだけいたら食べていると、食べ過ぎやむし歯の原因になります。袋やペットボトル入りのものはお皿やコップに取り分けて、なるべく食事の2時間前には食べ終わるようにしましょう。