

令和3年度



7.8月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて

夏を元気に過ごそう



鳥取市立国府学校給食センター

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	
							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					
7/1	木	キムたくご飯		いかしゅうまい	もずくスープ こまつなのオイスター炒め	ふたにく たら いか とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう もずく	にんじん チンゲンサイ こまつな	はくさいキムチ たくあん たまねぎ キャベツ	こめ さとう	ごまあぶら あぶら	小学校 578	小学校 20.3	小学校 16.2	小学校 3.5	●キムたくご飯について・・・キムたくご飯は、キムチとたくあんが入った混ぜご飯です。長野県の給食で約10年前にメニューとして考えられ、人気になりました。	
2	金	ご飯		豚肉のコロコロ揚げ	国府じゃがいものみそ汁 ほうれんそうのり酢和え	ふたにく あぶらあげ みそ ツナ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ ほうれんそう	しょうが えのきたけ たまねぎ キャベツ	こめ さとう	あぶら	656	28.7	18.0	2.2	●豚肉について・・・豚肉には、疲れをとる働きのあるビタミンB1が豊富に含まれています。今日は、鳥取県産の豚肉を一口大に切って揚げました。しっかり食べて暑い夏を元気に過ごしましょう。	
5	月	ほしぞらまい はん 星空舞ご飯		さかいみなと 境港サーモンの塩こうじ焼き	あめだき 雨滝ゆばのみそ汁 ごぼうのピリ辛炒め	サーモン みそ とうふ ふたにく あぶらあげ ゆば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ ごぼう	こめ しおこうじ こんにやく さとう	あぶら	622	27.1	18.3	2.4	●星空舞について・・・今週のご飯は鳥取県産の星空舞を使用しています。「星空舞」は、鳥取県から生まれたお米の新しい品種です。「星のようにかがやきお米」であることから「星空舞」と名付けられました。いつものご飯との違いを味わってください。	
6	火	ほしぞらまい はん 星空舞ご飯		とうふ ちくわ いそべ あ 豆腐竹輪の磯辺揚げ	ごもく に 五目煮 ちくさ あ 干草和え	とうふちくわ ふたにく ローズハム	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ もやし えのきたけ	こめ しらたき こむぎこ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	659	25.6	17.3	3.0	●じゃがいもについて・・・じゃがいもは、エネルギーのもととなる炭水化物や、かぜを予防するビタミンCが豊富な食べ物です。今日は、国府町産のじゃがいもが五目煮の中に入っています。	
7	水	だいせん こむぎ 大山小麦ソフトパン		て 手づくりハンバーグ	たなばた 七タスープ ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン とうにゅう とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん おくら パセリ	たまねぎ きくらげ なしピュレ しめじ にんにく しょうが	ソフトパン パンこ さとう じゃがいも はるさめ たなばたゼリー	あぶら	706	28.8	26.3	3.2	★七夕献立★・・・今日は、七夕献立です。七タスープには、夜空に輝く天の川をイメージした春雨や、星形のオクラ、給食センターで型抜きをした星形のにんじんが入っています。みんなで楽しく食べましょう。	
8	木	ほしぞらまい はん 星空舞ご飯		わかどりにく てっばん や 若鶏肉の鉄板焼き	かぼちゃのみそ汁 きりほしだいこん す もの 切干大根の酢の物	とりにく あつあげ みそ いとまぼこ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ねぎ	しょうが もやし たまねぎ きゅうり えのきたけ	こめ さとう		625	24.1	17.1	2.7	●かぼちゃについて・・・かぼちゃは、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、体の抵抗力を高める働きがあります。夏バテを予防する効果もあるため今の季節にピッタリの食材です。	
9	金	ハムとコーンのピラフ		あごのフライ	ミネストローネ コールスロー	ローズハム あご ウイナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり スイートコーン にんにく キャベツ	こめ マカロニ さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	634	20.9	18.4	2.7	●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。お腹の調子を整える食物繊維やエネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。今日はピラフの中に入っています。	
12	月	ご飯		さわらのノンエッグマヨネーズ焼き	なつやさい 夏野菜のみそ汁 なすとひき肉の炒め物	さわら みそ あぶらあげ ふたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ かぼちゃ ねぎ にら	しょうが たまねぎ なす にんにく	こめ でんぶん さとう	ノンエッグマヨネーズ あぶら	669	27.6	22.5	2.4	●なすについて・・・なすは今が旬の野菜です。油と相性が良いので、炒め物や揚げ物にすると特においしく食べることができます。なすの紫色の色素は「ナスニン」といい、強い日差しで疲れた目をいやしてくれる働きがあります。	
13	火	ご飯		ジャークチキン	アITALスープ(豆のスープ) グリーンサラダ	とりにく ベーコン きんときまめ ツナ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん パジル	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ	こめ おおむぎ さとう	オリーブあぶら あぶら	604	23.5	18.7	2.4	★ジャマイカ献立★・・・今日は、世界の料理としてジャマイカ料理を取り入れました。「ジャークチキン」は、鶏肉をスパイスで味付けして焼いたもので、ジャマイカの代表的な料理です。	

※太字の食材は国府町・福部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。

令和3年度



7.8月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて

夏を元気に過ごそう



鳥取市立国府学校給食センター

Main table for July and August school lunches. Columns include date, day, main dish, milk, main course, side dish, dessert, and nutritional information (kcal, protein, fat, salt).



～夏季休業～



Table for August school lunches (8/25 to 8/31). Columns include date, day, main dish, milk, main course, side dish, dessert, and nutritional information.

*太字の食材は国府町・福部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。