

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	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
1	木	ごはん		豚肉のケイジャンソース焼き	アスパラガスのスープ ひじきのサラダ	デザート ほか	ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん パセリ にんじん トマト	なしビュレ キャベツ たまねぎ きゅうり あまなつみかん	こめ さとう	オリブあぶら	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	●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。暑い中での登下校ですが、夏ならではの楽しみもあります。3回の食事を大切に、素敵な思い出をつくりましょう。
2	金	ごはん		いわしのかんきつ煮	なすと厚揚げのみそ汁 コーンと豚肉の塩こうじ炒め	デザート ほか	いわし あつあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にら	レモン かぼす なす もやし たまねぎ スイートコーン	こめ しおこうじ	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	●なすについて…なすは、伝来して1200年以上もの歴史があります。なすの形には、細長いもの、丸いもの、たまご型など、その地域の風土に適した形になっています。調べてみてください。
5	月	だいせんこむぎ 大山小麦 パン		かぼちゃコロッケ	マカロニのスープ いかとらっきょうのサラダ	デザート ほか	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん パセリ	パインアップル たまねぎ きゅうり らっきょう だいこん	コッペパン パンこ さとう マカロニ じゃがいも	オリブあぶら あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	●かぼちゃについて…かぼちゃは、夏が旬の緑黄色野菜です。カロテンが多く含まれ、肌や目の健康を保つ効果があります。日焼けやプールなどによる肌や目のトラブルがおきやすい今の時期にピッタリな食材です。今日は、かぼちゃのコロッケにしました。
6	火	ほしぞらまい 星空舞 ごはん		さばの甘みそかけ	じゃがいものそぼろ煮 キャベツのごま和え	デザート ほか	さば みそ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	こめ えだまめ きゅうり キャベツ	ごま さとう でんぶん こんにやく じゃがいも	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	●星空舞ごはんについて…明日七月七日は、七夕です。それにちなんで、金曜日まで、「星空舞ごはん」を提供します。星空舞は、「星のように輝くお米」という意味を含めて命名されています。甘さが強いお米です。普段学校給食で食べている河原町産の「おかわりくん」と比べながら、味わってください。
7	水	ほしぞらまい 星空舞 ごはん		米粉のささみカツ	七夕汁 ピーマンのしょうが炒め	デザート ほか	とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ ピーマン	たまねぎ ほししいたけ たけのこ しょうが	こめ こめこ そうめん さとう こんにやく たなばたゼリー	あぶら じゃがいも さとう	小学校	小学校	小学校	小学校	★七夕献立★…七夕は、願い事をするだけでなく、夏の収穫に感謝する日でもあります。自然の恵みに感謝しながら味わっていただきましょう。今日は、オクラを星に、そうめんを天の川にみたてた「七夕汁」をつくりました。
8	木	ほしぞらまい 星空舞 ごはん		しいらのバジル焼き	ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ	デザート ほか	しいら ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	バジル トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり グリーンピース キャベツ	こめ さとう じゃがいも	オリブあぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	★かみかみ献立★…毎月8のつく日は、「かみかみ献立」です。今日は、ポークビーンズの中に、無意識によく噛むように豚肉を大きく切って入れました。よくかむことで、脳への血流がアップし、頭のはたらきがよくなります。
9	金	ほしぞらまい 星空舞 ごはん		ひら平つくね	あめだき 雨滝ゆばのみそ汁 ながいものうま煮	デザート ほか	とりにく ゆば とうふ みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	キャベツ たまねぎ ながいも さとう	こめ ながいも さとう	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	●雨滝ゆばについて…山陰海岸ジオパークエリアである雨滝の近くから引いた天然の湧水と県産大豆「さちゆたか」を使って雨滝ゆばはつくられます。生産者さんが、国内ではわずか1パーセントという昔ながらの「生絞り製法」にこだわりつられています。味わっていただきましょう。
12	月	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ジャークチキン	ベジタブルスープ スパイシーポテト	デザート ほか	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	なしビュレ キャベツ スイートコーン たまねぎ にんにく	コッペパン じゃがいも	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	●ジャマイカ献立…鳥取市はジャマイカのホストタウンとして交流しています。それにちなんで、ジャマイカ料理を紹介します。ジャークチキンはクミン、オレガノ、にんにく、しょうが、タイム、とうがらし、黒こしょう、チリパウダーなどの香辛料を使います。今日は、みなさんが食べやすいように梨ビュレを使って仕上げました。
13	火	ごはん		マーボーなす	いか団子ととうがんのスープ フルーツミックス	デザート ほか	ぶたにく いかだんご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ねぎ	なす りんご しょうが たまねぎ とうがん	こめ マスカットゼリー さとう でんぶん	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	●とうがんについて…学校給食で初めて食べる人もいます。スープの中に入っている大根のような透き通った色のたべものがとうがんです。夏が旬で、90パーセントが水分です。ビタミンCを多く含み、夏かぜなどの感染症を予防するはたらきがあります。

※太字の食材は河原町・用瀬町・佐治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。

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	たんぱく質	脂質	食塩	kcal	g	g	
								第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群				
14	水	ごはん		あごの ねぎだれかけ	かぼちやのみそ汁 きゅうりとささみの甘酢和え		とびうお あぶらあげ みぞ とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちや にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ きゅうり もやし ねぎ	こめ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	小学校 653	小学校 28.3	小学校 16.9	小学校 2.2	●とびうおについて…鳥取県では、「あご」と呼ばれ、竹輪などの原材料として親しまれています。英名は、「フライング フィッシュ」といいます。カリブ海の国、バルバドスは、「とびうおの国」と呼ばれ、とびうおのフライが国民食といわれるほど人気だそうです。
15	木	げんまい 玄米 ごはん		ウインナー	なつ やさい 夏野菜カレー だいこんサラダ		ウインナー ぎゅうにく ぶたレバー	ぎゅうにゅう	かぼちや にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく なしビュレ きゅうり だいこん スイートコーン	こめ げんまい じゃがいも	あぶら ドレッシング	小学校 712	小学校 25.0	小学校 21.9	小学校 2.9	●夏野菜カレーについて…今日のカレーには、たまねぎ、じゃがいも、かぼちや、にんにく、ピーマンなどの夏野菜を使っています。夏野菜には、カロテンやビタミンCが多く含まれ、暑い日差しから、肌を守ってくれるはたらきがあります。すききらいせず、いただきます。
16	金	ごはん		いかの 塩ステーキ	こめこ 米粉マカロニとトマトのスープ きき 茎わかめのソテー	シークワサー タルト	いか とりにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ ズッキーニ にんにく	こめ さとう こめこマカロニ シークワサータルト	あぶら	小学校 665	小学校 23.4	小学校 15.1	小学校 2.5	★とっとりふるさと探検献立★…毎月19日の食育の日は、「とっとりふるさと探検献立」として、地元でとれた食材を献立に取り入れて紹介しています。今月は、「いか」です。鳥取市の観光地の一つ、白兔海岸の漁火は夏の風物詩です。今日は、つぼめぎにした県産のするめいかをステーキにしました。

8月

25	水	ゆかり ごはん		ちくわ 竹輪の磯辺揚げ	オクラとなすのみそ汁 たこのおかか和え		ちくわ どうみ たこ かつおぶし	ぎゅうにゅう	しそ にんじん オクラ	なす たまねぎ きゅうり ほししいたけ	こめ こむぎこ さとう	あぶら オリブあぶら	小学校 663	小学校 25.5	小学校 18.4	小学校 3.4	●オクラについて…オクラの原産地はアフリカ北東部です。日本に入ってきたのは、幕末です。ヨーロッパでは、オクラの形から「レディス・フィンガー」と呼ばれ、親しまれているそうです。オクラには、カルシウム、鉄分、カロテン、ビタミンCが多く含まれるので、夏バテ解消の強い味方です。
26	木	ごはん		サムギョプサル	サムゲタン チャプチェ	かんこく 韓国のり	ぶたにく みぞ とりにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ だいこん さくらげ	こめ さとう はるさめ	ごまあぶら あぶら	小学校 599	小学校 26.3	小学校 14.6	小学校 1.5	★姉妹都市献立 韓国：清州市★…鳥取市が韓国と姉妹都市となって30周年になります。今日は、そのお祝いです。新型コロナウイルス感染症予防のため、国際交流が難しい今ですが、学校給食をとおして食文化に触れたり、興味関心を高めたりしてほしいと思います。チャプチェは、学校給食で人気のメニューです。
27	金	もぎ 麦ごはん		はまちの みりん焼き	まいたけのみそ汁 ぶたにく 豚肉とにらの炒めもの		はまち みぞ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にら	まいたけ たまねぎ もやし	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	小学校 641	小学校 28.8	小学校 17.6	小学校 2.3	●にらについて…にらはカロテンが豊富に含まれます。夏かぜをひきやすい人は、意識して食べましょう。ビタミンEも多く含まれ、血液の流れをよくします。冷房などで冷えた体を温めてくれるはたらきがあります。今日は、ビタミンB1を多く含む豚肉と組み合わせて夏の疲れを吹き飛ばす炒めものを作りました。
30	月	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		パーベキューソース ハンバーグ	スタミナスープ らっきょう入りポテトサラダ		とりにく ぶたにく いとかもぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん にら トマト	にんにく しょうが りんご たまねぎ きゅうり らっきょう	コッペパン マーマレード じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	小学校 606	小学校 23.9	小学校 19.7	小学校 3.5	●らっきょうについて…鳥取市の代表的な特産物といえば、「砂の宝石」と言われるらっきょうです。7月から8月の暑い時期に植え、翌年の6月頃に収穫されます。らっきょうは、疲れをとったり、おなかの調子を整えたり、血液をさらさらにするはたらきがあります。
31	火	ごはん		はたはたの 南蛮漬	あかもくのみそ汁 ゴーヤチャンプルー	ぶどう バー ぶたにく (直送) どうみ	ぎゅうにゅう	にんじん ゴーヤ	たまねぎ えのきたけ しろねぎ	こめ でんぶん こむぎこ さとう ぶどうレーバー	あぶら	小学校 669	小学校 25.2	小学校 19.2	小学校 2.6	●あかもくについて…あかもくは、水深2から10メートルに生える海そうです。今日、みそ汁に使用しているあかもくは、県中部で採られ鹿野町で加工したものです。あかもくは、ねばねばとしゃきしゃきとした食感が特徴です。ねばねばのもとフコイダンは、免疫力アップやおなかの調子を整えるはたらきがあります。	

※太字の食材は河原町・用瀬町・佐治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」をご覧ください。