



7月の予定献立表

とっとりし こんげつ きゅうしよく
鳥取市の今月の給食めあて

なつ げんき す
夏を元気に過ごそう



とっとりしりつだいいちがっこうきゅうしよく
鳥取市立第一学校給食センター

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	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
1	月	星空舞ごはん		しゅうまい	たまねぎとはるさめのスープ 厚揚げの中華炒め	とりにく ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが	ごはん はるさめ こむぎこ さとう パンこ	ごまあぶら	小学校 629	小学校 21.5	小学校 16.0	小学校 1.7	★星空舞週間★…今日から5日までを「星空舞週間」として、鳥取県産の星空舞を使用したごはんを提供します。星空舞は鳥取県で開発された新しい品種のお米で、粒がきれいで透き通っており、「星のように輝くお米」であることから名づけられました。味わっていただきます。	
2	火	星空舞ごはん		かれいのから揚げ	なすのみそ汁 もやしとささみの梅和え	かれい とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	なす うめ もやし きゅうり えのきたけ	ごはん さとう こむぎこ でんぶん じゃがいも	あぶら	小学校 561	小学校 23.4	小学校 14.2	小学校 1.7	●なすについて…なすは初夏から秋が旬の野菜です。暑いインドで生まれたなすは、奈良時代に日本に伝わり、古くから日本人に親しまれてきました。なすをはじめ、トマトやきゅうり、ピーマンなどの夏野菜は水分を多く含み、体を冷やすす働きがあります。夏野菜を食べて夏バテを予防しましょう。	
3	水	大山小麦 コッペパン		フランクフルト	トマトスパゲッティ コーンソテー	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ ピーマン	たまねぎ キャベツ スイートコーン	コッペパン スパゲッティ さとう	あぶら	小学校 616	小学校 24.7	小学校 22.1	小学校 3.0	●トマトについて…「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、トマトには栄養がいっぱいです。トマトの赤い色は「リコピン」という成分で、生活習慣病を予防する働きがあるとされています。今日はケチャップと、ピューレにしたトマトを入れた「トマトスパゲッティ」にしました。	
4	木	星空舞ごはん		しいらの薬味だれかけ	こまつなのみそ汁 ひじきの ノンエッグマヨネーズ和え	しいら みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな とうがらし	しょうが たまねぎ きゅうり しめじ れんこん じゃがいも	ごはん さとう こむぎこ でんぶん	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小学校 619	小学校 23.6	小学校 17.7	小学校 1.6	●しいらについて…しいらは暖かい海に生息する大きな魚で、2メートルまで成長します。ハワイでは、釣り上げたときの引きの強さから「非常に強い」ことを意味する「マヒマヒ」と呼ばれています。今日はしいらをから揚げにして、しょうがのきいた薬味だれをかけています。	
5	金	星空舞ごはん		ハンバーグ	七夕汁 きらきら短冊サラダ	とりにく ぶたにく うおそうめん チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ	たまねぎ えのきたけ だいこん	ごはん さとう でんぶん	あぶら	小学校 599	小学校 21.7	小学校 14.4	小学校 2.1	★七夕献立★…七夕は日本の伝統行事のひとつで、色とりどりの短冊に願い事を書いて笹の葉につるします。天の川をイメージして魚そうめんを入れた「七夕汁」には、星の形をしたにんじんとオクラが入っています。「きらきら短冊サラダ」には夜空に光る星をイメージした寒天が入っています。七夕の行事食を楽しんで食べてください。	
8	月	ごはん		いわしの かぼすレモン煮	夏だいこんのみそ汁 かみかみきんぴら	いわし ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん	かぼす レモン たまねぎ だいこん ごぼう	ごはん こんにやく さとう	あぶら	小学校 585	小学校 22.6	小学校 14.7	小学校 2.0	★かみかみ献立★…8のつく日は「かみかみ献立」の日です。よくかむことであごの周りの筋肉が発達し、表情が豊かになったり発音がきれいになったりします。今日はかみごたえのある豚肉やごぼう、こんにやくを入れています。よくかんで、味わっていただきます。	
9	火	ごはん		かぼちゃコロッケ	米粉マカロニのスープ いかのガーリックソテー	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ エリンギ もやし にんにく	ごはん さとう パンこ じゃがいも さつまいも こめマカロニ	あぶら	小学校 623	小学校 17.2	小学校 17.4	小学校 1.7	●かぼちゃについて…かぼちゃは夏が旬の野菜です。かぼちゃの種類は、「日本かぼちゃ」、「西洋かぼちゃ」、「ペポかぼちゃ」の3つに分けられます。私たちがよく食べているかぼちゃは、西洋かぼちゃです。西洋かぼちゃは、ほくほくとしていて甘み強いのが特徴です。	

※太字の食材は鳥取県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。



7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



鳥取市立第一学校給食センター

Main table with columns for date, day, main dish, milk, side dishes, dessert, food groups, and nutritional values. Includes special notices for specific dates like Fish Day and Summer Solstice.

※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」「給食レシビ」がご覧いただけます。