



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



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののほたらき・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		おもとに血・筋肉・骨*		おもとに体の調子を		おもとに熱や力の		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	
							おもとに血・筋肉・骨* は歯をつくる(赤)	おもとに血・筋肉・骨* は歯をつくる(赤)	おもとに体の調子を ととのえる(緑)	おもとに体の調子を ととのえる(緑)	おもとに熱や力の もとなる(黄)	おもとに熱や力の もとなる(黄)					
1	月	星空舞 ごはん		わかどり肉のらっきょう ソースかけ	あじのつみれ汁 こんにゃくのきんぴら	デザート ほか	おもとに血・筋肉・骨* は歯をつくる(赤)	おもとに血・筋肉・骨* は歯をつくる(赤)	おもとに体の調子を ととのえる(緑)	おもとに体の調子を ととのえる(緑)	おもとに熱や力の もとなる(黄)	おもとに熱や力の もとなる(黄)	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	●星空舞について...今週は七夕にちなみ、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」という意味を込めて命名されています。炊いたご飯の光沢が特に優れ、食べたときの食感ほ粒がしっかりといて適度な粘りがあります。冷めても食感が変わらずおいしい！と好評の鳥取県産品です。
2	火	大山小麦 コッペパン		さけのバジル焼き	アスパラガスのホワイトスープ ほうれんそうのサラダ		おもとに血・筋肉・骨* は歯をつくる(赤)	おもとに血・筋肉・骨* は歯をつくる(赤)	おもとに体の調子を ととのえる(緑)	おもとに体の調子を ととのえる(緑)	おもとに熱や力の もとなる(黄)	おもとに熱や力の もとなる(黄)	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	●さけについて...さけは川で生まれて海に出て成長し、卵を産むころになると生まれた川に戻ってくる習性があります。さけのオレンジ色は「アスタキサンチン」という色素で、肌を健康に保ったり、血管の病気を予防したりする効果があります。
3	水	星空舞 ごはん		豚肉のしょうが炒め	豆腐のすまし汁 きゅうりののり酢和え	ぜんようねんせい (全小5年生) 七夕ゼリー	おもとに血・筋肉・骨* は歯をつくる(赤)	おもとに血・筋肉・骨* は歯をつくる(赤)	おもとに体の調子を ととのえる(緑)	おもとに体の調子を ととのえる(緑)	おもとに熱や力の もとなる(黄)	おもとに熱や力の もとなる(黄)	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	●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、鳥取県産の豚肉を気高町産のたまねぎと一緒に炒めたしょうが炒めです。しっかり食べて暑い夏を元気に過ごしましょう。
4	木	星空舞 ごはん		さばの甘みそかけ	じゃがいものそぼろ煮 ごぼうのノンエッグマヨネーズ和え		おもとに血・筋肉・骨* は歯をつくる(赤)	おもとに血・筋肉・骨* は歯をつくる(赤)	おもとに体の調子を ととのえる(緑)	おもとに体の調子を ととのえる(緑)	おもとに熱や力の もとなる(黄)	おもとに熱や力の もとなる(黄)	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	●ごぼうについて...千数百年前に中国から薬草として伝わりました。ごぼうは腸の中をきれいにし、おなかの調子を整える食物繊維を多く含んでいます。また、腸内の発がん物質を吸着するはたらきがあるため、大腸がんの予防に役立ちます。
5	金	ゆかりごはん		コーンフライ	七夕そうめん汁 ピーマンの炒め物	七夕ゼリー	おもとに血・筋肉・骨* は歯をつくる(赤)	おもとに血・筋肉・骨* は歯をつくる(赤)	おもとに体の調子を ととのえる(緑)	おもとに体の調子を ととのえる(緑)	おもとに熱や力の もとなる(黄)	おもとに熱や力の もとなる(黄)	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	★七夕献立★...七夕は、短冊に願いを書いて笹につるすだけでなく、夏の畑でとれる野菜などの収穫に感謝をする日でもあります。今日は、オクラを星に、そうめんを川に見立てた天の川汁です。中には星の形のふも入っています。一足早い七夕気分を味わってください。
8	月	ごはん		かれのいのから揚げ	油揚げとわかめのみそ汁 たまねぎのキムチ炒め		おもとに血・筋肉・骨* は歯をつくる(赤)	おもとに血・筋肉・骨* は歯をつくる(赤)	おもとに体の調子を ととのえる(緑)	おもとに体の調子を ととのえる(緑)	おもとに熱や力の もとなる(黄)	おもとに熱や力の もとなる(黄)	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	★かみかみ献立★...毎月8のつく日はかみかみ献立の日です。よくかむことで歯やあごが丈夫になり、唾液がたくさん出ることでむし菌の予防につながります。1口30回を目標によくかんで食べましょう。
9	火	大山小麦 コッペパン		タンドリーチキン	トマトスパゲッティ いりどりサラダ		おもとに血・筋肉・骨* は歯をつくる(赤)	おもとに血・筋肉・骨* は歯をつくる(赤)	おもとに体の調子を ととのえる(緑)	おもとに体の調子を ととのえる(緑)	おもとに熱や力の もとなる(黄)	おもとに熱や力の もとなる(黄)	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	●トマトについて...トマトの色が赤いわけは、太陽の光をたくさん浴びて「リコピン」という色素が作られるからです。リコピンは、体の中をきれいにし、病気を予防する働きがあります。今日は、スパゲッティの中に鳥取県産のトマトが入っています。
10	水	ごはん		いわしのかば焼き	豆腐のすまし汁 切り干大根の含め煮		おもとに血・筋肉・骨* は歯をつくる(赤)	おもとに血・筋肉・骨* は歯をつくる(赤)	おもとに体の調子を ととのえる(緑)	おもとに体の調子を ととのえる(緑)	おもとに熱や力の もとなる(黄)	おもとに熱や力の もとなる(黄)	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	●いわしについて...いわしは、青魚の一種です。成長を助け、健康な皮膚、髪、爪をつくるのに役立つビタミンB2を多く含みます。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも多く含むので成長期に積極的に食べたい食材の1つです。今日は、境港で水揚げされたいわしをかば焼きにしました。
11	木	ごはん		マーボーなす	とうがんのスープ バンサンスー		おもとに血・筋肉・骨* は歯をつくる(赤)	おもとに血・筋肉・骨* は歯をつくる(赤)	おもとに体の調子を ととのえる(緑)	おもとに体の調子を ととのえる(緑)	おもとに熱や力の もとなる(黄)	おもとに熱や力の もとなる(黄)	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	●なすについて...なすは、今が旬の野菜です。油と相性がよいので、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。
12	金	ごはん		さわらの ノンエッグマヨネーズ 焼き	かぼちゃのみそ汁 ブロッコリーのささみ和え		おもとに血・筋肉・骨* は歯をつくる(赤)	おもとに血・筋肉・骨* は歯をつくる(赤)	おもとに体の調子を ととのえる(緑)	おもとに体の調子を ととのえる(緑)	おもとに熱や力の もとなる(黄)	おもとに熱や力の もとなる(黄)	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	●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」が豊富で、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。今月は、気高町で作られたかぼちゃを使っています。

※太字の食材は気高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. 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



Main table containing daily menu items, ingredients, and nutritional information. Columns include date, main dish, side dish, dessert, and energy/nutrient values.

*太字の食材は気高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。