

7・8月予定献立表

2021年

鳥取大学附属中学校



食べ物の はたらき・6つの基礎食品群

主に体(血・筋肉・骨・歯)をつくる食品(赤)
主に体の調子を整える食品(緑)
主に熱や力のもとになる食品(黄)

栄養価	たんぱく質	ビタミン・無機質(ミネラル)	炭水化物	脂質
エネルギー(kcal)	たんぱく質第1群	ビタミン・無機質(ミネラル)第3群	炭水化物第5群	脂質第6群
タンパク質(g)	魚・肉・卵 豆・豆制品	緑黄色野菜	米・パン・めん いも・砂糖	油脂類
	牛乳・乳製品 小魚・海そう	その他の野菜、果物		

7/8~7/19までオリンピック記念献立となります。
どんな料理が調べてみましょう!

日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート他	たんぱく質第1群	ビタミン・無機質(ミネラル)第3群	ビタミン・無機質(ミネラル)第4群	炭水化物第5群	脂質第6群	献立の主題と一言メッセージ
1	木	ごはん		白身魚の南蛮漬け	冬瓜スープ キムチ和え		魚・肉・卵 豆・豆制品	緑黄色野菜	とうがん しいたけ たまねぎ ゆず はくさい もやし	ごはん さとう	ごまあぶら あぶら	☆冬瓜とは…夏の冬瓜ですが、「冬の瓜」という名前です。冬まで貯蔵できるということが由来のようで、自持ちが長い1〜3か月ほど保存できることが特徴です。水分量が多いため、体の熱を冷やす効果があり、夏場にピッタリの野菜の1つです。
2	金	ごはん		さばの塩焼き	豆腐ちくわのすまし汁 もずくとモロヘイヤのとろとろサラダ		魚・肉・卵 豆・豆制品	緑黄色野菜	えのき たまねぎ キャベツ きゅうり すだち	ごはん くずきり さとう	ごまあぶら ごま	☆モロヘイヤとは…古代エジプトの王様が不治の病で苦しんでいたときに、モロヘイヤのスープで治ったという伝説があり、エジプトでは「野菜の王様」と称賛されています。
5	月	ごはん(星空舞)		若鶏肉のマーマレード焼き	なすカレー らっきょうサラダ	ももゼリー	魚・肉・卵 豆・豆制品	緑黄色野菜	たまねぎ なす りんご にんにく らっきょう コーン きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも ジャム デザート	あぶら カレー ルー ドレッシング	☆なすについて…なすは夏野菜と認識されがちですが、旬は6月〜9月後半で、特に9月に入ってからのはなすは美味しいことで知られています。原産地はインドの東部。日本に伝来したのは奈良時代前後のようです。
6	火	ごはん(星空舞)		れんこん酢豚	もずく汁 ゴーヤチャンプルー		魚・肉・卵 豆・豆制品	緑黄色野菜	たまねぎ れんこん にがり もやし	ごはん でんぶ さとう	あぶら ごまあぶら	☆もずくについて…「もずく」の名前は、他の海藻にくっついて育つと言う「藻つく」という由来があります。また、海中でゆっくりくぐりながら動くから「水藻」と書きます。国内で販売されているものはほとんどは沖縄産です。スーパーに行ったときに産地を探してみてください。
7	水	コッペパン		星のコロッケ	七夕献立 天の川汁 星のマカロニサラダ	米粉のお星さまタルト	魚・肉・卵 豆・豆制品	緑黄色野菜	たまねぎ しいたけ キャベツ	パン そうめん パン こむぎ じゃがいも マカロニ デザート	あぶら ドレッシング	『七夕献立』…七夕の日は素麺を食べる習慣があり、中国由来の習慣の1つです。中国で七夕は祝日としてお祝いされ、素麺を食べることで「1年間病氣にも災害にも見舞われずに過ごせる」という言い伝えがあるようです。中国から七夕が伝わった当初は日本でも素麺が食べられていましたが、時代の流れと共に素麺となり、それが素麺になったようです。
8	木	ごはん(星空舞)		ムケッカ(ブラジル)	フェジョアダ(ブラジル) チャカラカ(南アフリカ)		魚・肉・卵 豆・豆制品	緑黄色野菜	にんにく しめじ たまねぎ コーン キャベツ	ごはん さとう	オリーブあぶら あぶら カレー	『オリンピック記念献立』…フェジョアダは「フェイジョア(豆)を使った料理」という意味です。ムケッカはオランダの北東にあるバイア州の郷土料理です。チャカラカはキャベツや人参、豆が入ったスパイシーな煮物で、南アフリカの代表的な料理の一つです。
9	金	ごはん(星空舞)		スコッチエッグ(スコットランド)	シチー(ロシア) オジャグリ(ジョージア)		魚・肉・卵 豆・豆制品	緑黄色野菜	キャベツ たまねぎ	ごはん じゃがいも	あぶら	『オリンピック記念献立』…シチーはロシアの家庭料理でキャベツをベースにしたスープです。「菜の父」シチーは驚きのことわざにも使われているようです。スコッチエッグは本場イギリスではピクニックや酒場のおつまみとして親しまれています。オジャグリはワイン産地の地でワインに合う絶品メニューの一つです。
12	月	ごはん		ガバオ(ライス)(タイ)	ソトアヤム(インドネシア) チャプチャイ(インドネシア)		魚・肉・卵 豆・豆制品	緑黄色野菜	キャベツ もやし にんにく しょうが たまねぎ	ごはん さとう	カレー こ ナン プレー あぶら	『オリンピック記念献立』…ソトアヤムはインドネシア語で「スープ、アヤムは鶏肉を意味します。ガバオは、ハーブの名前でクセのない味わいと爽やかな香りが人気のキッチンハーブです。ごはんにかけて食べるのが一般的です。チャプチャイは福建料理の影響を強く受けており、バリ風八宝菜とも表現されます。
13	火	ごはん		ゴマ団子(中国)	厚揚げの麻婆豆腐(中国) ナムル(韓国)		魚・肉・卵 豆・豆制品	緑黄色野菜	しろねぎ もやし にんにく しょうが	ごはん さとう でんぶ こむぎ	ごまあぶら ごま あぶら ドレッシング	『オリンピック記念献立』…厚揚げは、豆腐を厚めに切り油で揚げた食品であり、揚げ豆腐の1つです。ナムルは野菜や山菜、海藻などに薬味(ヤンニウム)を加えて作る和え物で韓国の常備菜の1つです。
14	水	コッペパン		鶏肉のメキシカンソースがけ(メキシコ)	メキシカンスープ(メキシコ) ビーンズサラダ	ヤクルト	魚・肉・卵 豆・豆制品	緑黄色野菜	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ えだまめ	パン	オリーブあぶら ドレッシング	『オリンピック記念献立』…メキシコ料理にはチリパウダーがよく使われます。チリパウダーは唐辛子をベースに、ニンニクやクミン、オレガノ、パプリカなどのスパイスやハーブをミックスさせて粉末調味料のことです。料理に辛味を加えるだけでなく、旨味やコクを引き出し、鶏肉の臭みを消す効果もあると言われています。
15	木	ごはん		豚肉と冬瓜のみそ炒め	中華スープ(中国) 棒棒鶏サラダ(中国)		魚・肉・卵 豆・豆制品	緑黄色野菜	たまねぎ たけのこ とうがん もやし きゅうり	ごはん でんぶ	あぶら ドレッシング	『オリンピック記念献立』…棒棒鶏は四川料理の1つです。固くなった鶏肉を中国人が棒で叩いたところ柔らかくなったことから棒棒鶏という名前になりました。
16	金	コッペパン		若鶏肉のからあげ	ABCスープ コロネーションサラダ(イギリス)	パインアイスパー	魚・肉・卵 豆・豆制品	緑黄色野菜	たまねぎ しめじ しょうが にんにく ぶどう	パン でんぶ マカロニ じゃがいも デザート	あぶら カレー こ ノン エッグ マヨネーズ	『オリンピック記念献立』…コロネーションサラダは鶏肉をカレー粉にヨーグルトやマヨネーズ等と和えたイギリスの代表的なサラダです。1953年に行われた女王エリザベス2世の晩餐会のために考案されました。
8月27	金	ごはん		和風ハンバーグ	オクラのみそ汁 きんぴらごぼう		魚・肉・卵 豆・豆制品	緑黄色野菜	たまねぎ えのき だいこん ごぼう	ごはん でんぶ さとう	ごま	☆オクラについて…オクラはアオイ科で、ハイビスカスと同じ科です。昔、イギリスやフランスではオクラの種をコーヒーのようにして飲んでいたようです。原産地は北東アフリカで、エジプトでは2000年前にはすでに食べられていたようです。
30	月	ごはん		中華ラビオリぎょうざ	図書献立(アッチとドッチのフルーツポンチ) 八宝菜 アッチのフルーツポンチ		魚・肉・卵 豆・豆制品	緑黄色野菜	たまねぎ キャベツ きくらげ たけのこ パイナップル もも みかん いちご	ごはん さとう でんぶ はくりき しらたまこ	あぶら	『図書献立(アッチとドッチのフルーツポンチ)』…「アッチ・コッチ・ソッチの小さなおぼけシリーズ」です。アッチがフルーツポンチを作っているあいだに、小さなおぼけのドッチがいなくなってしまうので、アッチを探すと…? 附属図書館で借りてみてくださいね。
31	火	コッペパン		鶏肉の香草焼き	塩ラーメン スタミナ納豆	ヤクルト	魚・肉・卵 豆・豆制品	緑黄色野菜	たけのこ たまねぎ にんにく しょうが	パン ラーメン めん さとう	あぶら ごまあぶら	☆スタミナ納豆について…30年前に倉吉の栄養教諭が学校給食メニューとして開発しました。今では全国的に有名なメニューですね。納豆が苦手な子どもたちでもおいしく食べられるようにと考案された隠し味のタバスコの辛味が食欲をそそります。