

7.8がつぶん よていこんだてひょう

2024ねん
とっとりだいがくふぞくしょうがっこう



8がつぶん ていこんだてひょう				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	無機質（カルシウムなど）	ビタミン・無機質（ミネラル）	炭水化物	脂質		
				正味（食べごもり）	第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	
日	曜 日	主食	牛乳	献立名	タンパク質 （g）	魚・肉 卵豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂類
1	月	星空舞		豆腐ちくわのすまし汁 さばの塩焼き 鳥取砂丘らっきょうサラダ	811 34.3	とうふちくわさばとりにく	ぎゅうにゅう	にんじんあおねぎ	たまねぎもやし コーン・ほうろく・きゅうり・パセリ	ごはんくずきり	あぶらドレッシングしらごま
2	火	星空舞		夏野菜カレー ぎょうざ もずくのどろろサラダ	936 27.8	とりにくぶたにくかまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじんモロヘイヤ	たまねぎもやし コーン・ほうろく・きゅうり・パセリ	ごはんくずきり	あぶらドレッシングしらごま
3	水	ロールパン		みそラーメン 根菜の平つくね コロネーションサラダ	918 29.6	ぶたにく・みそなるとりにくまぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじんあおねぎこまつな	たまねぎもやし コーン・ほうろく・きゅうり・パセリ	ごはんくずきり	あぶらドレッシングしらごま
4	木	パン		オリンピック記念献立（フランス編） ポトフ クロケット にんじんのポワレ	753 27.3	とりにくぶたにくまぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじんブロッコリーパセリ	たまねぎもやし 	ごはんくずきり	あぶらドレッシングしらごま
5	金	給食はありません									
8	月	ロールパン		カレーうどん ウインナー コールスローサラダ	763 30.8	とりにくあぶらあげぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじんこまつな	キャベツコーン	パンうどんのめん	あぶらドレッシングしらごま
9	火	ごはん		もずく汁 いわしのおかか煮 ゴーヤチャンプルー	830 29.8	かまぼこいわしとうふぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎもやしにがり	ごはんさとうでんふん	ごまあぶら
10	水	パン		ABCスープ 若鶏肉のカレーからあげ 夏野菜サラダ	746 30.1	とりにくまぐろみずに	ぎゅうにゅう				
11	木	ごはん		わかめスープ なすとひき肉の炒め物 パンパンジーサラダ	751 32.4	かまぼことうふとりにく	ぎゅうにゅう	にんじんあおねぎ 		ごはんはるさめさとう	あぶらドレッシングしらごま
12	金	ロールパン		日本全国イッテQ食（神奈川県） サンマーメン シュウマイ じゃこ炒め	800 33.8	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじんブロッコリーパセリ	たまねぎもやし コーン・ほうろく・きゅうり・パセリ	ごはんくずきり	あぶらドレッシングしらごま
15	月										
16	火	ごはん		中華スープ 豚肉と冬瓜のみそ炒め 夏大根サラダ	833 29.5	とうふいわしずぶたにく・みそとりにく	ぎゅうにゅう	にんじんあおねぎピーマン	たまねぎもやし コーン・ほうろく・きゅうり・パセリ	ごはんでんふん	あぶらドレッシングしらごま
17	水	パン		マカロニスープ とうもろこしのグラタン モロヘイヤサラダ 大山ぶどうパー（小4のみ）	790 21.8	とりにくぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじんほうろくモロヘイヤ	たまねぎもやし コーン・ほうろく・きゅうり・パセリ	あぶらドレッシング	
18	木	ごはん		ワンタンスープ 白身魚の南蛮漬け ほぐしきさみのピリ辛エスニック風（乳卵）	750 26.1	ぶたにくとりにくたら たまご	ぎゅうにゅう 	たまねぎしいたけゆず	たまねぎもやし コーン・ほうろく・きゅうり・パセリ	あぶらごまあぶら	
19	金	ロールパン		ナスとトマトのスパゲティ 鶏肉の香草焼き きゅうりとコーンのサラダ 大山ぶどうパー	863 39.1	とりにくぶたにく	ぎゅうにゅう 	にんじんあおねぎ	たまねぎもやし コーン・ほうろく・きゅうり・パセリ	あぶらドレッシング	
8/29	木	ロールパン		しょうゆラーメン お魚と野菜ステーキ 枝豆と大豆のサラダ	895 30.9	ぶたにくたら だいずとりにく	ぎゅうにゅう	にんじんあおねぎ	たまねぎもやし コーン・ほうろく・きゅうり・パセリ	あぶらドレッシング	
30	金	ごはん		図書再現献立（アッチのフルーツポンチ） 八宝菜（卵） 中華ラビオリぎょうざ アッチのフルーツポンチ	893 26.3	ぶたにくとりにくぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじんこまつな	たまねぎもやし コーン・ほうろく・きゅうり・パセリ	あぶら	

※7/12（金）「日本全国イッテQ食」は東部地域（若桜・八頭・岩美・智頭・鳥取養護・鳥取白兔・附属）7センターで同じメニューを提供する特別献立となっています。今回は「**神奈川県**」です。
 ・神奈川県は長年、シウマイの消費額日本一を誇っています。本場の中華料理が楽しめる横浜中華街は、日本有数の観光地として、国内外から注目されています。
 ・サンマーメンは、漢字で「生馬麵」と書きます。生（サン）には「新鮮な・シャキシャキとした食感」という意味があり、馬（マー）には「上に乗せる」という意味があります。
 ・新鮮な肉やシャキシャキとした食感の野菜を麺の上にのせたご当地ラーメンです。
 ・神奈川県の特産品として「湘南しらすい」があります。生産者が漁獲から加工、販売までを一貫して管理しているのが特徴です。和え物や酢の物、炒め物など様々な料理に使われています。



トマトの色



トマトの真っ赤な色から栄養をもらって
元気に過ごしましょう。



7月給食だより

＜鳥取大学附属学校給食センター＞

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意してくださるほか、自分で選んで買う機会がある人もいないのでしょうか。好きなもののばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

● 選び方の基本 主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食（主にエネルギーのもとになる食品）
ごはん、パン、めん類

主菜（主に体をつくるもとになる食品）
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜（主に体の調子を整えるもとになる食品）
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物

★ 夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。

● コンビニで買う場合（例） 給食の組み合わせも参考にしてください。

主食：おにぎり、そば、パン
主菜：冷ややっこ、からあげ、焼き魚、たまごゆで卵
副菜：サラダ、スープ、煮物

★ 1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わせあったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

冷やし中華（主食） + ハム・卵（主菜） + きゅうり・トマト（副菜） + 卵サンド（主食） + パン（主食） + 卵（主菜） + 副菜を追加！

★ 市販のお総菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。



1食当たりの塩分（食塩相当量）の目安	
小学生（低学年／中・高学年）	中学生
1.5g 未満 / 2g 未満	2.5g 未満