

【今月の鳥取市の給食目標】

夏を元気に過ごそう！



日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー キロカロリー Kcal	たんぱく質 グラム g	カルシウム ミリグラム mg	塩分 グラム g
								1群 主にたんぱく質	2群 主に無機質	3群 主にカロテン	4群 主にビタミンC	5群 主に炭水化物	6群 主に脂質				
								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				
1	火	かぼちゃの黄色はカロテンの色。カロテンは皮膚や粘膜を丈夫にし、抵抗力をつけ疲れ目にも効果的。食物繊維も豊富で体に良い緑黄色野菜の主役なんです。	ごはん		わかどりく 若鶏肉の 塩麹焼き	かぼちゃのみそ汁 アスパラガスのソテー		ささみ あぶらあげ みそ ウインナー	ぎゅうにゅう わかめ	パセリ ねぎ かぼちゃ にんじん アスパラガス チンゲンサイ さやいんげん	たまねぎ えのき キャベツ	ごめ	あぶら	小学校 613 中学校 756	29.4 35.1	315 343	2.8 3.3
2	水	そぼろ煮のじゃがいもは、逢坂の黒土「くろぼこ」でも育ったじゃがいもです。大きめに切っているの、じゃがいものホクホク感が味わえます。	わかめごはん		はたはたの から揚げ	新じゃがのそぼろ煮 千草和え		はたはた ぎゅうにく やさいあげ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつな	たまねぎ えだまめ キャベツ	ごめ さとう でんぶん こむぎこ じゃがいも こんにやく	あぶら	688 839	27.1 32.1	327 351	2.9 3.5
3	木	「チンジャオ」とはピーマン、「ロー」は肉、「スー」は細切りを表します。チンジャオロースーは、中華料理の定番ですね。	ごはん 五穀ごはん		 チンジャオロースー	キムチスープ 中華サラダ		ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん にら	しょうが たまねぎ えのき キャベツ コーン	ごめ おおむぎ アマランス もちあわ もちきび さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	589 729	26.6 32.3	307 329	2.3 3.2
4	金	7日の七夕にちなみ、七夕汁にしました。天の川に見立てたそうめん、織姫の織る絹糸に見立てた錦糸たまご、星形にんじんが入っています。	ごはん		あじの南蛮漬け	七夕汁 なすのピリ辛炒め	七夕ゼリー (小)	あじ たまご ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ ねぎ さやいんげん	たまねぎ しめじ なす きくらげ にんにく	ごめ さとう こむぎこ でんぶん そうめん ゼリー (小)	あぶら ごまあぶら	667 768	27.3 31.3	358 301	2.7 3.0
7	月	ズッキーニは見た目はきゅうりのようですが、かぼちゃの仲間です。今が旬の野菜で、緑や黄色の皮のものがあります。	ごはん 米粉パン		チキンの フレーク焼き	ズッキーニのスープ 切り干大根のサラダ	七夕ゼリー ちゅう (中)	ささみ チーズ ベーコン	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ ズッキーニ しめじ きりぼしだいこん えだまめ	ごめ さとう バンコ コーンフレーク じゃがいも ゼリー(中)	ショートニング ノンエッグ マヨネーズ あぶら	602 713	32.1 38.0	338 365	3.0 3.8
8	火	フランスで「大地のりんご」と呼ばれるじゃがいもは、免疫力を高め、老化や病気の予防をする働きのある「ビタミンC」が豊富です。りんごの約5倍もあるんですよ。	ごはん		かれいのから揚げ	じゃがいものみそ汁 冷凍みかん 甘長とうがらしとなすの甘辛煮	冷凍みかん ちゅう (中)	エテカレイ あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ あまなが とうがらし	たまねぎ えのき なす みかん	ごめ でんぶん こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら	632 797	25.7 32.0	333 373	2.4 2.9
9	水	今日のアんかけたまごは、鳥取県産のたまご、干ししいたけを使って中華風に仕上げられています。あんに、ごま油を入れているので食欲をそそりますよ。	ごはん		あんかけたまご	ワンタンスープ パンサンスー		たまご かまぼこ とりく ぶたにく ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	ほしいたけ えだまめ たまねぎ えのき きくらげ にんにく しょうが	ごめ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら	617 765	22.3 27.1	295 318	2.6 2.9
10	木	よくかむことは、歯ぐきやあごを丈夫にして虫歯予防にも役立ちます。また、かむことで脳が刺激されるので脳の働きが活発になります。よくかんで食べましょう。	ごはん		さばのピリ辛焼き	とうふのみそ汁 きわかめ炒め	冷凍みかん しょう (小)	さば とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう くわかめ	ごまつな にんじん ねぎ ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ しめじ なし ごぼう みかん	ごめ さとう	ごま あぶら	580 716	24.1 29.2	334 366	2.9 3.6
11	金	今日は、気高産ピーマンとたまねぎとにんじんを使って、揚げた鶏肉をケチャップで絡めています。よくかんで食べてくださいね。	むぎはん 麦ごはん		鶏肉の ケチャップがらめ	もずくのすまし汁 かみかみ和え		ささみ いか	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ピーマン ほうれんそう ねぎ さやいんげん	しょうが たまねぎ たまねぎ えのき キャベツ えだまめ	ごめ むぎ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	581 709	27.1 32.2	262 298	2.0 2.5

ふとじ けたかちよう そだ た もの よてい しゅうかくじょうきょう へんこう ばあい
太字は、気高町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。

【今月の鳥取市の給食目標】

夏を元気に過ごそう！



日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	主に体の組織をつくる				主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー キロカロリー Kcal	たんぱく質 グラム g	カルシウム ミリグラム mg	塩分 グラム g
								1群 主にたんぱく質	2群 主に無機質	3群 主にカロテン	4群 主にビタミンC	5群 主に炭水化物	6群 主に脂質						
								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						
14	月	切り込みコッペパンにステックンカツをはさんでカツサンドのように食べてみましょう。ほうれんそうサラダも一緒に食べると栄養バランス・味とも最高なはず。	大山小麦 コッペパン		スティックンカツ	トマトスープ ほうれんそうのサラダ	ぶたにく ベーコン こうやとうふ	スキムミルク ぎゅうにゆう	トマト ピーマン ほうれんどう にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも	ショートニング あぶら ちゅうかタル	小学校 中学校	615 748	21.9 27.8	301 321	3.2 4.0		
15	火	カレーやにんにくなどの香りは食欲を増進させる働きがあります。鳥取県産のあじの下味にカレー粉をつかい、カレー風味に仕上げました。	小麦ご飯		あじの カレーニエル	モロヘイヤのすまし汁 じゃがいものきんぴら	あじ とうふ さつまあげ	ぎゅうにゆう	パセリ ねぎ モロヘイヤ にんじん さやいんげん ミニトマト	たまねぎ えのき	こめ むぎ こむぎ じゃがいも さとう	バター あぶら		602 713	24.7 27.7	317 336	1.8 2.2		
16	水	古くから食用にされ、語源は、収穫をし始めた若い時期が特においしので、「若布」(わかめ)となったとか。ミネラルたっぷり、毎日でも食べましょう。	ご飯		ビビンパの具	わかめスープ ナムル		ぎゅうにゆう わかめ	ごまっせ にんじん チンゲンサイ ほうれんどう	ぜんまい しょうが にんにく もやし えのき たまねぎ だいずもやし	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま あぶら		572 713	23.9 29.7	340 375	2.2 2.8		
17	木	今日は、鳥取県で水揚げされたさわらに下味をつけて油で揚げています。さわらは、あっさりした味なので甘いたれにくぐらせます。暑い夏にサクサクと食べてしまおう一品となっています。	ご飯		さわらの揚げ煮	なすのみそ汁 ひじきの炒り煮		さわら あぶら みそ さつまあげ だいず	ぎゅうにゆう ひじき	にんじん ねぎ さやいんげん	しょうが なす たまねぎ しめじ ほししいたけ	こめ でんぶん こむぎ さとう こんにゃく	あぶら	636 782	24.7 29.9	328 355	2.2 2.7		
18	金	毎月19日は「食育の日」です。今月の食材は、鳥取市産の千両なすです。なすとは、「植えてから早く成る」すなわち「早く成す」からついたとか。今日はたっぷり使ってカレーにしました。	五穀ご飯		わかどりにて、や 若鶏肉の照り焼き	なつやさい 夏野菜カレー		とり ぎゅうにゆう ぶたにく	ぎゅうにゆう わかめ あおつのまた あかつのまた	かぼちゃ トマト にんじん	しょうが たまねぎ なす にんにく キャベツ きゅうり	こめ さとう あおむぎ アマランス もちあわ もちきび じゃがいも	あぶら	672 844	26.3 32.5	301 327	2.8 3.8		
22	火	今日は、炭水化物を効率よくエネルギーに変えてくれるビタミンB1を含む豚ばら肉をさつと脂抜きをして、つけだれにつけて焼きあげています。ラーメンに入ればチャーシューになりますよ。	米粉パン		やきぶた 焼豚	しょう 塩ラーメン アスパラサラダ		ぶたにく	スキムミルク ぎゅうにゆう	にんじん チンゲンサイ ねぎ アスパラガス	しょうが たまねぎ もやし キャベツ きゅうり コーン	こめ こパン さとう カットめん	ショートニング ドレッシング	580 673	28.7 33.6	316 337	4.1 5.0		
23	水	ひきわり納豆に牛と豚の合挽き肉、白ねぎやコーン、みそを入れています。納豆ボールは人気メニューの1つです。しっかりかんで食べましょう。	ご飯		納豆ボール	あご竹輪のすまし汁 もやしの磯和え	アイスバー ちゅう (中)	なつとう みそ ぎゅうにゆう ぶたにく たまご あごちくわ かまぼこ	ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ ごまっせ	しろねぎ コーン もやし まいたけ たまねぎ きゅうり	こめ でんぶん	あぶら アイスバー (中)	632 853	27.1 34.7	342 419	1.9 2.3		
24	木	にがうり(ゴーヤ)には、加熱しても壊れにくいビタミンCが豊富に入っています。独特な苦味は塩もみをしてさつと熱湯をかけるのと抜けますよ。	ゆかりご飯		あごのかば焼き	さけ 酒の津わかめのみそ汁 ゴーヤと豆腐の炒め煮	アイスバー しょう (小)	とびうお とうふ みそ ぶたにく たまご	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん ねぎ ゴーヤ	ゆかり しょうが たまねぎ まいたけ もやし	こめ でんぶん こむぎ さとう	あぶら ごまあぶら アイスバー (小)	661	29.1	359	2.7		

太字は、気高町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。