



学校給食のことを知ろう！

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	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
								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	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム 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				
6	水	平成28年の給食の始まりです。今年も健康管理できるよう、好き嫌いをしないで食事をしましょう。今年も鳥取の新鮮な地元の食材をたくさん使った給食になるよう心がけます。	ごはん		はまちの てりや 照り焼き	しらたま 白玉雑煮 らんかなます		はまち とりこ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん 豚ろれんどう せり	しょうが しいたけ しろねぎ だいこん	こめ さとういも かたくりこ さとう	あぶら	小学校 637	25.0	268	1.8
													中学校 753	29.3	281	2.3	
7	木	麦ご飯には、ビタミンB1、たんぱく質、ミネラルが多く含まれています。特にカルシウムや食物繊維が多く、便秘の予防に役立ちます。	むぎ 麦ご飯		しゅうまい	はっほうさい 八宝菜 フルーツミックス		ぶたにく うずらたまご いか	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ はくさい ほししいたけ たけのこ みかん ばいん もも	こめ むぎ かたくりこ	あぶら	650	26.3	295	2.1
													805	32.9	317	2.8	
8	金	おからはしほりかすの意味で、大豆から豆乳を絞った後に残ったものですが、食物繊維が多く、栄養価の高い食品です。鳥取県産のおからを炒り煮にしました。	ごはん		かれないのから揚げ	なめこ汁 おからの炒り煮		かれない とうふ おから ちくわ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	なめこ だいこん ごぼう しいたけ しろねぎ	こめ さとう こむぎこ かたくりこ こんにやく	あぶら	593	26.6	371	2.5
													703	30.6	406	3.0	
12	火	いもこん汁は、さとういやだいこん、にんじん、ごぼうなどの野菜の入ったお汁で、鳥取藩で食べられていた伝承料理です。	ごはん		はたはたのから揚げ	いもこん汁 こまつな 小松菜のアーモンド炒め	なし	はたはた とりこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ごまつな	だいこん ごぼう きゃべつ なし	こめ さとういも さとう こむぎこ かたくりこ こんにやく	あぶら	614	22.8	338	2.0
													733	26.8	372	2.4	
13	水	鳥取港で水揚げされたこをゆでて、酢の物に入れました。たこには、たんぱく質とタウリンが含まれていて体の成長を助ける働きがあります。	ごはん		しのだに 信田煮	すきやき たこの酢の物		ぎゅうにく たこ かまぼこ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	えのきたけ たまねぎ はくさい ごぼう しいたけ しろねぎ	こめ さとう	あぶら ごま	646	26.5	399	2.8
													754	30.5	425	3.2	
14	木	鳥取県産のプロコローを使って、コロッケにしました。プロコローの栄養は、みかんの4倍のビタミンCや、鉄、カルシウムが含まれています。	むぎ 麦ご飯		プロコローの コロッケ	はまちのつみれ汁 じゃぶ煮		はまち たまご とりこ とうふ みぞ	ぎゅうにゅう	プロコロー にんじん ねぎ	ごぼう しょうが えのきたけ はくさい しいたけ しろねぎ たまねぎ みずな	こめ むぎ しらたき かたくりこ さとう	あぶら	671	22.5	296	1.2
													772	26.0	313	1.3	
15	金	鳥取市夏泊のわかめをスープにしました。わかめは、栄養成分にヨウ素が含まれていて、精神を安定させたり、心身を元気にする働きがあります。カルシウムも多く、骨を丈夫にします。	ごはん		マーボー豆腐	わかめスープ チンゲンサイのピリ辛炒め		とうふ ぶたにく ぎゅうにく みぞ	ぎゅうにゅう わかめ	ごまつな にんじん ちんげんさい ねぎ	しろねぎ たまねぎ えのきたけ にんにく きゃべつ コーン ほししいたけ	こめ さとう	あぶら オリーブあぶら	593	26.6	371	2.5
													703	30.6	406	3.0	
18	月	米粉パンの原料の米粉は、鳥取県産のコシヒカリが使われています。もちりとした食感が特徴です。よく噛んで食べましょう。	こめこ 米粉パン		さけの マヨネーズ焼き	スープスパゲッティ 海そうサラダ		さけ いか みぞ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	パセリ にんじん ちんげんさい	たまねぎ しめじ きゃべつ みずな	ぱん こめこ スパゲッティ	あぶら マヨネーズ	679	29.4	341	3.1
													831	35.2	370	3.8	
19	火	<b>食育の日</b> 鳥取市全小学校・中学校の給食で鳥取市河内産のにんじんが出ます。にんじんに多く含まれる「カロテン」は英語の「キャロット」からの由来です。油で調理することで吸収力があがります。	ごはん		スタミナ納豆	ぶたじる 豚汁 にんじんの炒め物		とりこ ぶたにく なつとう たまご シーチキン みぞ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	にんにく だいこん はくさい しろねぎ ごぼう	こめ さつまいも こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら	660	33.0	330	2.7
													806	40.5	362	3.1	



学校給食のことを知ろう！

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	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
								1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
20	水	鳥取県産の卵でスープを作りました。卵は、私たちの体を作るために必要な8種類のアミノ酸をバランスよく含んでいて、血や肉を作る働きがあります。また、風邪をひきにくくする働きがあります。	ごはん		ミートボールの 甘酢あんがらめ	たまご 卵スープ いかりピーマン		ぎゅうにく ぶたにく たまご いか	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たけのこ たまねぎ とうもろこし しいたけ きゃべつ みずな	ごめ ピーマン じゃがいも かたくり さとう	あぶら ごまあぶら	小学校 686	24.6	319	3.1
21	木	かす汁は、具を入れて酒粕とともに煮た日本の代表的な汁物料理です。酒粕には、ビタミン、アミノ酸等が豊富に含まれていて、体を温める効果があります。	はつがけんまい 発芽玄米ご飯		さばのピリ辛焼き	かす汁 いりどり		さば あぶらあげ とりこ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ はくさい だいこん えのきたけ れんこん しめじ なし えだまめ	ごめ げんまい こんにやく さとう	あぶら	646	31.5	337	2.4
22	金	鳥取港で水揚げされた沖いわしをフライにしました。沖いわしは、水深400メートルの海底にすんでいる魚です。タンパク質やカルシウムが多く含まれています。	ごはん		おき 沖いわしの フライ	ふゆやさい 冬野菜カレー だいこんサラダ		おきいわし ぶたにく うずらたまご ロースハム	ぎゅうにく	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ だいこん みずな なし	ごめ あぶら カレールー ドレッシング	833	30.9	332	3.1	
25	月	1月24日から30日は、全国学校給食週間です。今日は、鹿野中学校のリクエスト献立です。鹿野町の食材をたくさん使った献立です。味わって食べてください。	きなこ揚げパン		て 手づくりハンバーグの デミグラスソースかけ	もずくスープ ポテトサラダ	ココアミルク	もずく ぶたにく ぎゅうにく たまご かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ごまつな パセリ	たまねぎ	ばん じゃがいも さとう ココアミルク	あぶら	619	30.8	318	2.3
26	火	平成26年度青谷町までジオパークに認定されたことを祝い「ジオパーク献立」にしました。夏泊の「もば」は天然干の海そうの一種のことで、海女漁で有名な夏泊で1月から2月の寒い時期に岩場でとり、天日干したものだそうです。	かみじち、せきはん 上寺地赤飯		はまちだんごの 煮つけ	なつどまり 夏泊もばのあまちゃん汁 こにももの 小煮物	いちご	はまち とうふ たまご いか あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう もば	にんじん	しょうが しめじ しろねぎ だいこん ごぼう しいたけ いちご	ごめ あかまい さとう こんにやく さとう かたくり	あぶら	665	29.1	316	2.2
27	水	今日は、鹿野小学校のリクエスト献立です。納豆ボールは、納豆と鶏肉のひき肉を混ぜ合わせて揚げたもので、人気メニューです。鹿野ジェラートは、鹿野の橋本牧場で作られたものです。今日は3種類の中から選ぶセレクト給食です。	ごはん		なつとう 納豆ボール	しお 塩こうじポトフ キャベツの茎わかめ和え	しかの 鹿野 ジェラート	なつとう ぎゅうにく ぶたにく たまご ウインナー みそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん	しろねぎ だいこん しめじ きゃべつ みずな コーン	ごめ じゃがいも かたくり	あぶら ジェラート	659	25.0	330	1.9
28	木	鳥取市の特産のずわいガニを使ったかにずしにしました。かには、たんぱく質を多く含んでいます。そして、「タウリン」を多く含む疲れをとったり、貧血の予防にもなります。	かにずし		わかとりにく 若鶏肉の 照り焼き	ちくわ あご竹輪のすまし汁 はくさいのおかか煮		かに とりにく あご とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	せり厚しだいこん しょうが たまねぎ えのきたけ しろねぎ はくさい	ごめ あぶら ごまあぶら	511	27.2	297	2.5	
29	金	鳥取県産のさといもで豆乳スープを作りました。さといものねばねばは、「ムチン」という成分で、胃腸を保護したり、疲れをとる働きがあります。	ごはん		ぶたにく 豚肉の ケチャップがらめ	さといもの豆乳スープ ブロッコリーのごま和え		ぶたにく ウインナー とうにゅう ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい きゃべつ カリフラワー グリーンピース コーン	ごめ さといも さとう	あぶら ドレッシング	631	30.2	289	1.3
														741	35.3	306	1.6

太字は、鹿野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。☆鳥取市のホームページで献立表・給食だより・今日の給食・給食レシピ、スマートフォンアプリ「鳥取便利長」で献立表・給食だよりがご覧いただけます。