



(全体)

【今月の鳥取市の給食目標】

元気な体をつくろう！

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	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	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				
1	月	角切りにした豚肉を油で揚げて、らっきょうソースでからめました。らっきょうの甘酸っぱいソースを味わってくださいね。	米粉パン		豚肉のらっきょうソースがらめ	たまごスープ こまつなのソテー	りんご ジャム	ぶたにく たまご ポークハム	スキムミルク ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しょうが らっきょう たまねぎ しめじ キャベツ	こめ さとう じゃがいもでん ぶん こむぎこ じゃがいも ジャム	ショートニング あぶら	小学校 617 中学校 727	32.6 38.1	337 361	3.2 3.8
2	火	気高産のさつまいもをサラダにしました。さつまいもは旬の食べ物で、おなかの調子を整える食物繊維も多く含まれています。	ご飯		さばの みりん干し焼き	豆腐となめこのみそ汁 さつまいものコロコロサラダ		さば 豆腐 みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	なめこ だいこん きゅうり コーン	こめ さつまいも	あぶら	647 775	25.0 27.6	316 339	2.0 2.3
3	水	鳥取県産の米からつくられた塩麴を使って、鶏肉に下味をつけています。塩麴を使うと、お肉が軟らかくなり、うま味もアップします。	栗ご飯		若鶏肉の 塩麴漬け焼き	あご竹輪のすまし汁 おかからの炒り煮		とりにく ゆば あごちくわ おかから あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん	えのき ごぼう ほししいたけ しろねぎ	こめ くり こんにやく さとう	あぶら	616 736	29.1 33.8	285 306	3.2 3.9
4	木	定番の豚汁にうどんを加えて「豚汁うどん」にしました。にんじん、白ねぎ、さといもなど旬の食べ物がたくさんとれる料理です。	麦ご飯		いわしの かば焼き	豚汁うどん 千草和え		いわし ぶたにく みそ ポークハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが ごぼう しめじ しろねぎ えのき	こめ むぎ じゃがいもでん ぶん うどん さとう さといも こんにやく	あぶら ごまあぶら	655 775	27.2 31.0	349 375	2.6 2.9
5	金	鳥取県産の牛肉と豚肉を使ってハンバーグをつくりました。ソースは、しいたけやしめじを使った和風のソースです。	ご飯		きのこの おろし ハンバーグ	さといものみそ汁 五目豆		ぎゅうにく ぶたにく あぶらあげ 豆腐 みそ だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	ねぎ にんじん	たまねぎ しいたけ しめじ だいこん れんこん えだまめ	こめ パンこ さといも さとう		676 827	29.5 35.0	336 365	2.5 3.0
9	火	「くろぼっこコロッケ」とは、気高のくろぼこで育ったじゃがいものコロッケのことです。調理員さんが1つ1つ丸めてつくっています。	丸パン		くろぼっこ コロッケ	きのこのコンソメスープ コールスロー	いっしょく 一食 ソース	ぎゅうにく たまご	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ しいたけ きゅうり キャベツ コーン	こむぎこ さとう じゃがいも パンこ	ショートニング あぶら	652 750	19.5 22.3	297 310	3.3 4.0
10	水	いりどりに、ごぼうやれんこんなどかみごたえのある食べ物を使っています。しっかりかんで食べる習慣を身につけましょう。	さつまいも ご飯		さんまの しょうが煮	こまつなとだいずもやしのみそ汁 いりどり		さんま あつあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん	しょうが だいずもやし しめじ れんこん ごぼう ほししいたけ	こめ さつまいも こんにやく さとう	ごま	643 746	25.9 29.0	488 525	3.1 3.7
11	木	シーフードカレーには、鳥取県産の「するめいか」が入っています。鳥取県内では、ほかにも「白いか」や「赤いか」が水揚げされます。	麦ご飯		ささみの チーズ焼き	シーフードカレー だいこんサラダ		とりにく えび ほたて いか	ぎゅうにゅう じゃこ こなチーズ	パセリ にんじん トマト	にんにく たまねぎ えだまめ なし だいこん きゅうり きくらげ	こめ むぎ パンこ じゃがいも	あぶら ごま	678 815	33.1 36.7	343 363	3.0 3.7
12	金	人気の納豆ボールです。味付けにみそを使っているので少し焦げやすいですが、外はカリッと、中はふわっとした食感がいいですね。	ご飯		納豆ボール	さつまいものみそ汁 きわかめ入りきんぴらごぼう		なっとう ぎゅうにく ぶたにく たまご みそ あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき くきわかめ	ねぎ にんじん いんげん	しろねぎ コーン だいこん ごぼう	こめ じゃがいもでん ぶん さとう さつまいも こんにやく	あぶら ごま	673 835	24.6 29.6	323 350	2.5 3.1
15	月	「ポトフ」とは、大きく切った野菜や肉などの煮込み料理で、フランス家庭料理の一つです。今日は肉の代わりにウインナーを使用しました。	米粉パン		豚肉の 梨ソースかけ	ポトフ キャベツのカシューナッツ炒め		ぶたにく ウインナー	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	なし にんにく たまねぎ だいこん キャベツ コーン	こめ さとう じゃがいも	ショートニング カシューナッツ あぶら	606 717	31.0 37.1	306 321	3.4 4.3
16	火	鳥取県内で水揚げされた「えてかかれい」を丸ごとから揚げにしました。じっくりと揚げているので、頭と骨には気をつけて食べましょう。	ご飯		かれいの から揚げ	肉じゃが 切干大根の酢の物		かれい ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ えだまめ きりぼしだいこん きゅうり	こめ こむぎこ じゃがいもでん ぶん さとう じゃがいも こんにやく	あぶら ごま	670 793	29.1 32.8	371 393	2.6 2.9

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。

(全体)

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	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				
17	水	気高産のさといもを煮物にしました。さといもの 表面のヌルヌルは、おなかの調子を整える食 物繊維の一つです。	鶏ごぼう ご飯		厚焼き たまご	もずくのすまし汁 さといもの含め煮		とりにく たまご ゆば いとよりだい おから	ぎゅうにゅう もずく	にんじん	ごぼう たまねぎ グリーンピース えのき しろねぎ だいこん	こめ さとう さといも		小学校 572 中学校 670	23.4 26.7	286 298	3.7 4.3
18	木	はりはりえには、だいこんの漬物を使っていま す。かみごたえのある漬物なので、キャベツと ともによくかんで食べてくださいね。	発芽玄米 ご飯		豆腐竹輪の 磯辺揚げ	いわしのつみれ汁 キャベツのはりはりえ		とうふちくわ いわし たまご みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ	しょうが えのき だいこん ごぼう きゅうり キャベツ たくあん	こめ はつがげんまい こむぎこ じゃがいもでん ぶん	あぶら	662 807	28.4 32.9	342 368	3.4 4.1
19	金	「とっとりふるさと探検日」です。今月は、河原 町の西条柿と、用瀬町の梅を使用していま す。	ご飯		わかどりにく 若鶏肉の うめや 梅焼き	とうふ 豆腐とわかめのすまし汁 じゃがいものみそ煮	さいじょうがき 西条柿	とりにく とうふ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	うめ えのき たまねぎ グリーンピース かき	こめ さとう じゃがいも		614 755	26.8 33.4	303 321	3.2 3.8
22	月	3種類のきのこを使ったスパゲッティです。きの こが苦手な人も多いですが、きのこのうま味の で出たスパゲッティを味わってくださいね。	スイートポテト パン		さけの チーズフライ	きのこスパゲッティ だいずサラダ		さけ ベーコン だいず	スキムミルク ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ エリンギ しめじ しいたけ キャベツ きゅうり	こむぎこ さとう パンこ さつまいも スパゲッティ	ショートニング あぶら ごま	808 931	28.9 32.7	372 399	2.9 3.4
23	火	ラーメンやうどんは小麦粉からつくられています が、ビーフンは、米の粉からつくられた麺です。 こむぎこ めん しょうかんちが 小麦粉の麺とは食感も違いますね。	ご飯		ぶたにく 豚肉ときのこの オイスターソース いた 炒め	ビーフンスープ だいがく 大学いも		ぶたにく ポークハム	ぎゅうにゅう	にんじん	きピーマン あかピーマン にら にんにく チンゲンサイ	こめ さとう じゃがいもでん ぶん ビーフン さつまいも みずあめ	ごまあぶら あぶら ごま	730 889	23.0 27.5	296 310	2.2 2.5
24	水	筑前煮は、福岡県の郷土料理です。福岡県で は「がめ煮」と呼ばれているようです。鶏肉や根 菜が入った煮物です。	ご飯		さんまの しおや 塩焼き	ちくげんに 筑前煮 ほうれんそうのおかか和え	りんご	さんま とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	だいこん たけのこ ごぼう れんこん ほししいたけ キャベツ もやし りんご	こめ こんにやく さといも さとう	あぶら	705 858	29.1 34.6	310 332	2.4 2.8
25	木	とっとりけんさん わかどりにく けたか さん 鳥取県産の若鶏肉と気高産のさつまいもを角 ぎ 切りにして油で揚げ、ケチャップベースのたれ でからめました。	むぎ はん 麦ご飯	 	わかどりにく 若鶏肉と さつまいもの ミックス揚げ	かきたま汁 きりぼし だいこん ふく に 切干大根の含め煮		とりにく たまご とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	しょうが えのき しろねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ	こめ むぎ じゃがいもでん ぶん さとう こむぎこ さつまいも	あぶら	646 795	26.4 31.2	313 341	2.7 2.9
26	金	しょうがには、体を温める働きがあります。これ から寒くなってくるので、もってこいの食材です ね。	ご飯		たら みそマヨ焼き	けんちん汁 しいたけのしょうが炒め		たら みそ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん こまつな	だいこん ごぼう しろねぎ キャベツ しいたけ しょうが	こめ こんにやく さといも さとう	マヨネーズ あぶら ごまあぶら	577 709	29.5 35.0	360 390	2.4 2.8
29	月	しょうがく ねんせい こくご きょうかしよ 小学1年生の国語の教科書にある「サラダでげ んき」のサラダを再現しました。いろいろな食べ もの がい 物が入っているので、探してみてくださいね。	き こ 切り込み コッペパン			なが 長いもとえびだんごのスープ りっちゃんサラダ		ぎゅうにく ぶたにく えび すけそうだら ポークハム かつおぶし	スキムミルク ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト	しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	こむぎこ さとう ながいも	ショートニング あぶら	595 703	24.4 29.1	300 319	3.5 4.3
30	火	きゅうしよく しる にぼ と 給食では、みそ汁のだしは煮干しから取ってい ます。じっくりだしをとることで、おいしいみそ汁 に仕上がります。	ご飯		いかの て や 照り焼き	あつあ 厚揚げのみそ汁 さといものそぼろ煮		いか あつあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん	たまねぎ えのき	こめ さとう じゃがいもで んぶん さといも	あぶら	608 734	30.0 33.5	347 372	2.9 3.3
31	水	とっとりけん なし さんち けたか ちょうない 鳥取県は梨の産地です。気高町内でもいろい ろな種類の梨が栽培されています。今日のデ ザートは気高産の王 秋という種類の梨です。	ご飯		さばの たつたあ 竜田揚げ	さんしゅ 三種のきのこ汁 ひじきの炒り煮	なし 梨	さば とうふ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	ねぎ にんじん いんげん	しょうが えのき しめじ まいたけ ほししいたけ えだまめ なし	こめ じゃがいもで んぶん さとう	あぶら	662 803	26.3 31.1	325 347	2.5 3.1

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】

元気な体をつくろう！

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	主に体をつくる		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	たんぱく質	カルシウム	塩分
								たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
								さかな・肉・たまご まめ・まめやいひん 豆・豆製品	きゅうにゅうにゅうせいひん 牛乳・乳製品 こごかな 小魚・海そう	野菜・果物・きのこ		こめ 米・パン・めん いも	あぶら 油・バター マヨネーズ				
1	月	角切りにした豚肉を油で揚げて、らっきょうソースでからめました。らっきょうの甘酸っぱいソースを味わってくださいね。	米粉パン		豚肉のらっきょうソースがらめ	たまごスープ こまつなのソテー	りんご ジャム	ぶたにく たまご ポークハム	スキムミルク ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しょうが らっきょう たまねぎ しめじ キャベツ	こめ さとう じゃがいもでん ぶん こむぎこ じゃがいも ジャム	ショートニング あぶら	小学校 617	32.6	337	3.2
2	火	気高産のさつまいもをサラダにしました。さつまいもは旬の食べ物で、おなかの調子を整える食物繊維も多く含まれています。	ご飯		さばの みりん干し焼き	豆腐となめこのみそ汁 さつまいものコロコロサラダ		さば とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	なめこ だいこん きゅうり コーン	こめ さつまいも	あぶら	647	25.0	316	2.0
3	水	鳥取県産の米からつくられた塩麴を使って、鶏肉に下味をつけています。塩麴を使うと、お肉が軟らかくなり、うま味もアップします。	栗ご飯		若鶏肉の 塩麴漬け焼き	あご竹輪のすまし汁 おからの炒り煮		とりにく ゆば あごちくわ おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん	えのき ごぼう ほししいたけ しろねぎ	こめ くり こんにやく さとう	あぶら	616	29.1	285	3.2
4	木	定番の豚汁にうどんを加えて「豚汁うどん」にしました。にんじん、しろねぎ、さといもなど旬の食べ物がたくさんとれる料理です。	むぎ 麦ご飯		いわしの かば焼き	ぶた じる 豚汁うどん 千草和え		いわし ぶたにく みそ ポークハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが しめじ しろねぎ えのき	こめ むぎ じゃがいもでん ぶん うどん さとう さといも こんにやく	あぶら ごまあぶら	655	27.2	349	2.6
5	金	給食はありません															
9	火	給食はありません															
10	水	いりどりには、ごぼうやれんこんなどかみごたえのある食べ物を使っています。しっかりかんで食べる習慣を身につけましょう。	さつまいも ご飯		さんまの しょうが煮	こまつなとだいずもやしのみそ汁 いりどり		さんま あつあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん	しょうが だいずもやし しめじ れんこん ごぼう ほししいたけ	こめ さつまいも こんにやく さとう	ごま	643	25.9	488	3.1
11	木	シーフードカレーには、鳥取県産の「するめいか」が入っています。鳥取県内では、ほかにも「白いか」や「赤いか」が水揚げされます。	むぎ 麦ご飯		ささみの チーズ焼き	シーフードカレー だいこんサラダ		とりにく えび ほたて いか	ぎゅうにゅう じゃこ こなチーズ	パセリ にんじん トマト	にんにく たまねぎ えだまめ しょうが なし だいこん きゅうり きくらげ	こめ むぎ パンこ じゃがいも	あぶら ごま	678	33.1	343	3.0
12	金	人気の納豆ボールです。味付けにみそを使っているので少し焦げやすいですが、外はカリッと、中はふわっとした食感がいいですね。	ご飯		なっとう 納豆ボール	さつまいものみそ汁 くきわかめ入りきんぴらごぼう		なっとう ぎゅうにく ぶたにく たまご みそ あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき くきわかめ	ねぎ にんじん いんげん	しろねぎ コーン だいこん ごぼう	こめ じゃがいもでん ぶん さとう さつまいも こんにやく	あぶら ごま	673	24.6	323	2.5
15	月	「ポトフ」とは、大きく切った野菜や肉などの煮込み料理で、フランス家庭料理の一つです。今日は肉の代わりにウインナーを使いました。	こめ 米粉パン		ぶたにく 豚肉の なし 梨ソースかけ	ポトフ キャベツのカシューナッツ炒め		ぶたにく ウインナー	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	なし にんにく たまねぎ だいこん キャベツ コーン	こめ さとう じゃがいも	ショートニング カシューナッツ あぶら	606	31.0	306	3.4
16	火	鳥取県内で水揚げされた「えてかれい」を丸ごとから揚げにしました。じっくりと揚げていますが、頭と骨には気をつけて食べましょう。	ご飯		かれいの から揚げ	にく 肉じゃが きりぼし だいこん す もの 切干大根の酢の物		かれい ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ えだまめ きりぼしだいこん きゅうり	こめ こむぎこ じゃがいもでん ぶん さとう じゃがいも こんにやく	あぶら ごま	670	29.1	371	2.6

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。

(小学校版)

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	たんぱく質	カルシウム	塩分
								たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
								さかな・く 魚・肉・たまご まめ・まめやいひん 豆・豆製品	きゅうにゆうにゆうせいひん 牛乳・乳製品 こごかな 小魚・海そう	野菜・果物・きのこ		こめ 米・パン・めん いも	あぶら 油・バター マヨネーズ				
17	水	けたか さん 気高産のさといもを煮物にしました。さといもの ひょうめん 表面のヌルヌルは、おなかの調子を整える食 くも・せんい 物繊維の一つです。	とり 鶏ごぼう はん ご飯		あつや 厚焼き たまご	もずくのすまし汁 さといもの含め煮		とりく たまご ゆば いとよくだい おから	ぎゅうにゆう もずく	にんじん	ごぼう たまねぎ グリーンピース えのき しるねぎ だいこん	こめ さとう さといも		小学校 572	23.4	286	3.7
18	木	あ はりはり and えには、だいこんの漬物を使っていま す。かみごたえのある漬物なので、キャベツと ともによくかんで食べてくださいね。	はつが げんまい 発芽玄米 はん ご飯		とうふ ちくわ 豆腐竹輪の いそべ 磯辺揚げ	いわしのつみれ汁 キャベツのはりはり and え		とうふちくわ いわし たまご みそ	ぎゅうにゆう あおのり	にんじん ねぎ	しょうが えのき だいこん ごぼう きゅうり キャベツ たくあん	こめ はつがげんまい こむぎこ じゃがいもでん ぶん	あぶら	662	28.4	342	3.4
19	金	毎月10日は 食育の日 「とっとりふるさと探検日」です。今月は、河原 ちょう さいじょうがき 町の西条柿と、用瀬町の梅を使用していま す。	はん ご飯		わかとりにく 若鶏肉の いそべ 梅焼き	とうふ 豆腐とわかめのすまし汁 じゃがいものみそ煮	さいじょうがき 西条柿	とりく とうふ さつまあげ みそ	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん ねぎ	うめ えのき たまねぎ グリーンピース かき	こめ さとう じゃがいも		614	26.8	303	3.2
22	月	しゅるい 3種類のきのこを使ったスパゲッティです。きの こが苦手な人も多いですが、きのこのうま味の で 出たスパゲッティを味わってくださいね。	スイートポテト パン		さけの チーズフライ	きのこスパゲッティ だいたサラダ		さけ ベーコン だいた	スキムミルク ぎゅうにゆう チーズ	にんじん	たまねぎ エリンギ しめじ しいたけ キャベツ きゅうり	こむぎこ さとう パンこ さつまいも スパゲッティ	ショートニング あぶら ごま	808	28.9	372	2.9
23	火	ラーメンやうどんは小麦粉からつくられています が、ビーフンは、米の粉からつくられた麺です。 こむぎこ めん しよつかん ちが 小麦粉の麺とは食感も違いますね。	はん ご飯		ぶたにく 豚肉ときのこの オイスターソース いた 炒め	ビーフンスープ だいがく 大学いも		ぶたにく ポークハム	ぎゅうにゆう	きピーマン あかピーマン にら にんじん チンゲンサイ	エリンギ しめじ ほししいたけ れんこん にんにく たまねぎ もやし	こめ さとう じゃがいもでん ぶん ビーフン さつまいも みずあめ	ごまあぶら あぶら ごま	730	23.0	296	2.2
24	水	ちくぜんに 筑前煮は、福岡県の郷土料理です。福岡県で は「がめ煮」と呼ばれているようです。鶏肉や根 菜が入った煮物です。	はん ご飯		さんまの しおや 塩焼き	ちくぜんに 筑前煮 ほうれんそうのおかか and え	りんご	さんま とりく かつおぶし	ぎゅうにゆう	にんじん いんげん ほうれんそう	だいこん たけのこ ごぼう れんこん ほししいたけ キャベツ もやし りんご	こめ こんにやく さといも さとう	あぶら	705	29.1	310	2.4
25	木	とっとりけんさん わかとりにく 鳥取県産の若鶏肉と気高産のさつまいもを角 ぎ 切りにして油で揚げ、ケチャップベースのたれ でからめました。	むぎ はん 麦ご飯		わかとりにく 若鶏肉と さつまいもの ミックス揚げ	かきたま汁 きりまし だいこん ふく 切干大根の含め煮		とりく たまご とうふ ちくわ	ぎゅうにゆう	にんじん いんげん	しょうが えのき しろねぎ きりましだいこん ほししいたけ	こめ むぎ じゃがいもでん ぶん さとう こむぎこ さつまいも	あぶら	646	26.4	313	2.7
26	金	しょうがには、からだを温める働きがあります。これ から寒くなってくるので、もってこいの食材です ね。	はん ご飯		たら みそマヨ焼き	けんちん汁 しいたけのしょうが炒め		たら みそ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゆう	パセリ にんじん こまつな	だいこん ごぼう しろねぎ キャベツ しいたけ しょうが	こめ こんにやく さといも さとう	マヨネーズ あぶら ごまあぶら	577	29.5	360	2.4
29	月	しょうがく ねんせい こご 小学1年生の国語の教科書にある「サラダでげ んき」のサラダを再現しました。いろいろな食べ もの さいげん 物が入っているので、探してみてくださいね。	き こ 切り込み コッペパン		ドライカレー	なが 長いもとえびだんごのスープ りっちゃんサラダ		ぎゅうにく ぶたにく えび すけそうだら ポークハム かつおぶし	スキムミルク ぎゅうにゆう こんぶ	にんじん トマト	しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	こむぎこ さとう ながいも	ショートニング あぶら	595	24.4	300	3.5
30	火	きゅうり 給食では、みそ汁のだしは煮干しから取ってい ます。じっくりだしをとることで、おいしいみそ汁 に仕上がります。	はん ご飯		いかの て 照り焼き	あつあ 厚揚げのみそ汁 さといものそぼろ煮		いか あつあげ みそ とりく	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな いんげん	たまねぎ えのき	こめ さとう じゃがいもで んぶん さといも	あぶら	608	30.0	347	2.9
31	水	とっとりけん なし さんち 鳥取県は梨の産地です。気高町内でもいろい ろな種類の梨が栽培されています。今日のデ ザートは気高産の王秋という種類の梨です。	はん ご飯		さばの たつたあ 竜田揚げ	さんしゅ 三種のきのこ汁 ひじきの炒り煮	なし 梨	さば とうふ みそ さつまあげ	ぎゅうにゆう ひじき	ねぎ にんじん いんげん	しょうが えのき しめじ まいたけ ほししいたけ えだまめ なし	こめ じゃがいもで んぶん さとう	あぶら	662	26.3	325	2.5

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。

平成24年10月学校給食予定献立表

その1

鳥取市立気高学校給食センター

【今月の鳥取市の給食目標】

元気な体をつくろう！



(中学校版)

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	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				
1	月	角切りにした豚肉を油で揚げて、らっきょうソースでからめました。らっきょうの甘酸っぱいソースを味わってくださいね。	米粉パン		豚肉のらっきょうソースがらめ	たまごスープ こまつなのソテー	りんご ジャム	ぶたにく たまご ポークハム	スキムミルク ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しょうが らっきょう たまねぎ しめじ キャベツ	こめ さとう じゃがいもでん ぶん こむぎこ じゃがいも ジャム	ショートニング あぶら	中学校 727	38.1	361	3.8
2	火	気高産のさつまいもをサラダにしました。さつまいもは旬の食べ物で、おなかの調子を整える食物繊維も多く含まれています。	ご飯		さばの みりん干し焼き	豆腐となめこのみそ汁 さつまいものコロコロサラダ		さば とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	なめこ だいこん きゅうり コーン	こめ さつまいも	あぶら	775	27.6	339	2.3
3	水	鳥取県産の米からつくられた塩麴を使って、鶏肉に下味をつけています。塩麴を使うと、お肉が軟らかくなり、うま味もアップします。	栗ご飯		若鶏肉の 塩麴漬け焼き	あご竹輪のすまし汁 おからの炒り煮		とりにく ゆば あごちくわ おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん	えのき ごぼう ほししいたけ しろねぎ	こめ くり こんにやく さとう	あぶら	736	33.8	306	3.9
4	木	定番の豚汁にうどんを加えて「豚汁うどん」にしました。にんじん、白ねぎ、さといもなど旬の食べ物がたくさんとれる料理です。	麦ご飯		いわしの かば焼き	ぶたじる 豚汁うどん 干草和え		いわし ぶたにく みそ ポークハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが ごぼう しめじ しろねぎ えのき	こめ むぎ じゃがいもでん ぶん うどん さとう さといも こんにやく	あぶら ごまあぶら	775	31.0	375	2.9
5	金	鳥取県産の牛肉と豚肉を使ってハンバーグをつくりました。ソースは、しいたけやしめじを使った和風のソースです。	ご飯		きのこの おろし ハンバーグ	さといものみそ汁 五目豆		ぎゅうにく ぶたにく たまご あぶらあげ とうふ みそ だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	ねぎ にんじん	たまねぎ しいたけ しめじ だいこん れんこん えだまめ	こめ パンこ さといも さとう		827	35.0	365	3.0
9	火	「くろぼっこコロッケ」とは、気高のくろぼこで育ったじゃがいものコロッケのことです。調理員さんが1つ1つ丸めてつくっています。	丸パン		くろぼっこ コロッケ	きのこのコンソメスープ コールスロー	いっしょく 一食 ソース	ぎゅうにく たまご	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ しいたけ きゅうり キャベツ コーン	こむぎこ さとう じゃがいも パンこ	ショートニング あぶら	750	22.3	310	4.0
10	水	いりどりには、ごぼうやれんこんなどかみごたえのある食べ物を使っています。しっかりかんで食べる習慣を身につけましょう。	さつまいも ご飯		さんまの しょうが煮	こまつなとだいずもやしのみそ汁 いりどり		さんま あつあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん	しょうが だいずもやし しめじ れんこん ごぼう ほししいたけ	こめ さつまいも こんにやく さとう	ごま	746	29.0	525	3.7
11	木	シーフードカレーには、鳥取県産の「するめいか」が入っています。鳥取県内では、ほかにも「白いか」や「赤いか」が水揚げされます。	麦ご飯		ささみの チーズ焼き	シーフードカレー だいこんサラダ		とりにく えび ほたて いか	ぎゅうにゅう じゃこ こなチーズ	パセリ にんじん トマト	にんにく たまねぎ えだまめ しょうが なし だいこん きゅうり きくらげ	こめ むぎ パンこ じゃがいも	あぶら ごま	815	36.7	363	3.7
12	金	人気の納豆ボールです。味付けにみそを使っているので少し焦げやすいですが、外はカリッと、中はふわっとした食感がいいですね。	ご飯		なっとう 納豆ボール	さつまいものみそ汁 くきわかめ入りきんぴらごぼう		なっとう ぎゅうにく ぶたにく たまご みそ あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき くきわかめ	ねぎ にんじん いんげん	しろねぎ コーン だいこん ごぼう	こめ じゃがいもでん ぶん さとう さつまいも こんにやく	あぶら ごま	835	29.6	350	3.1
15	月	「ポトフ」とは、大きく切った野菜や肉などの煮込み料理で、フランス家庭料理の一つです。今日は肉の代わりにウインナーを使いました。	米粉パン		豚肉の 梨ソースかけ	ポトフ キャベツのカシューナッツ炒め		ぶたにく ウインナー	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	なし にんにく たまねぎ だいこん キャベツ コーン	こめ さとう じゃがいも	ショートニング カシューナッツ あぶら	717	37.1	321	4.3
16	火	鳥取県内で水揚げされた「えてかれい」を丸ごとから揚げにしました。じっくりと揚げていますが、頭と骨には気をつけて食べましょう。	ご飯		かれいの から揚げ	にく 肉じゃが 切干大根の酢の物		かれい ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ えだまめ きりぼしだいこん きゅうり	こめ こむぎこ じゃがいもでん ぶん さとう じゃがいも こんにやく	あぶら ごま	793	32.8	393	2.9

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。

平成24年10月

学校給食予定献立表

その2

鳥取市立気高学校給食センター

(中学校版)

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	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				
17	水	けたかさん 気高産のさといもを煮物にしました。さといもの ひょうめん 表面のヌルヌルは、おなかの調子を整える食 くもせんい 物繊維の一つです。	とり 鶏ごぼう ごはん		あつや 厚焼き たまご	もずくのすまし汁 さといもの含め煮		とりにく たまご ゆば いとよだい おから	ぎゅうにゅう もずく	にんじん	ごぼう たまねぎ グリンピース えのき しろねぎ だいこん	こめ さとう さといも	中学校 670	26.7	298	4.3	
18	木	あ はりはり和えには、だいこんの漬物を使っていま す。かみごたえのある漬物なので、キャベツと ともによくかんで食べてくださいね。	はつが げんまい 発芽玄米 ごはん		とうふ ちくわ 豆腐竹輪の いそべ あ 磯辺揚げ	いわしのつみれ汁 キャベツのはりはり和え		とうふちくわ いわし たまご みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ	しょうが えのき だいこん ごぼう きゅうり キャベツ たくあん	こめ はつがげんまい こむぎこ じゃがいもでん ぶん		807	32.9	368	4.1
		毎月10日は 食育の日	「とっとりふるさと探検日」です。今月は、河原 町の西条柿と、用瀬町の梅を使用していま す。	ごはん ごはん		わかどりにく 若鶏肉の うめ や 梅焼き	とうふ 豆腐とわかめのすまし汁 じゃがいものみそ煮	さいじょうがき 西条柿	とりにく とうふ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	うめ えのき たまねぎ グリンピース かき	こめ さとう じゃがいも	755	33.4	321	3.8
22	月	しゅるい 3種類のきのこを使ったスパゲッティです。きの こが苦手な人も多いですが、きのこのうま味の で 出たスパゲッティを味わってくださいね。	スイートポテト パン		さけの チーズフライ	きのこスパゲッティ だいたずサラダ		さけ ベーコン だいたず	スキムミルク ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ エリンギ しめじ しいたけ キャベツ きゅうり	こむぎこ さとう パンこ さつまいも スパゲッティ	ショートニング あぶら ごま	931	32.7	399	3.4
23	火	こむぎこ ラーメンやうどんは小麦粉からつくられています が、ビーフンは、米の粉からつくられた麺です。 こむぎこ 小麦粉の麺とは食感も違いますね。	ごはん ごはん		ぶたにく 豚肉ときのこの オイスターソース いた 炒め	ビーフンスープ だいがく 大学いも		ぶたにく ポークハム	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン あかピーマン にら にんじん チンゲンサイ	エリンギ しめじ ほししいたけ れんこん にんにく たまねぎ もやし	こめ さとう じゃがいもでん ぶん ビーフン さつまいも みずあめ	ごまあぶら あぶら ごま	889	27.5	310	2.5
24	水	ちくぜんに 筑前煮は、福岡県の郷土料理です。福岡県で は「がめ煮」と呼ばれているようです。鶏肉や根 菜が入った煮物です。	ごはん ごはん		さんまの しおや 塩焼き	ちくぜんに 筑前煮 ほうれんそうのおかか和え		さんま とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	だいこん たけのこ ごぼう れんこん ほししいたけ キャベツ もやし りんご	こめ こんにやく さといも さとう	あぶら	858	34.6	332	2.8
25	木	とっとりけんさん 鳥取県産の若鶏肉と気高産のさつまいもを角 ぎ 切りにして油で揚げ、ケチャップベースのたれ でからめました。	むぎ はん 麦ごはん		わかどりにく 若鶏肉と さつまいもの あ ミックス揚げ	かきたま汁 きりばし だいこん ぶく に 切干大根の含め煮		とりにく たまご とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	しょうが えのき しろねぎ きりばしだいこん ほししいたけ	こめ むぎ じゃがいもでん ぶん さとう こむぎこ さつまいも	あぶら	795	31.2	341	2.9
26	金	しょうがには、体を温める働きがあります。これ から寒くなってくるので、もってこいの食材です ね。	ごはん ごはん		たら みそマヨ焼き	けんちん汁 しいたけのしょうが炒め		たら みそ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん こまつな	だいこん ごぼう しろねぎ キャベツ しいたけ しょうが	こめ こんにやく さといも さとう	マヨネーズ あぶら ごまあぶら	709	35.0	390	2.8
29	月	しょうがく ねんせい こくこ きょうかしょ 小学1年生の国語の教科書にある「サラダでげ んき」のサラダを再現しました。いろいろな食 べもの 物が入っているので、探してみてくださいね。	き こ 切り込み コッペパン		ドライカレー	なが 長いもとえびだんごのスープ りっちゃんサラダ		ぎゅうにく ぶたにく えび すけそうだら ポークハム かつおぶし	スキムミルク ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト	しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	こむぎこ さとう ながいも	ショートニング あぶら	703	29.1	319	4.3
30	火	きゅうしよく 給食では、みそ汁のだしは煮干しから取って います。じっくりだしをとることで、おいしいみそ汁 に仕上がります。	ごはん ごはん		いかの て 照り焼き	あつあ 厚揚げのみそ汁 さといものそぼろ煮		いか あつあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん	たまねぎ えのき	こめ さとう じゃがいもで んぶん さといも	あぶら	734	33.5	372	3.3
31	水	とっとりけん なし さんち 鳥取県は梨の産地です。気高町内でもいろい ろな種類の梨が栽培されています。今日のデ ザートは気高産の王秋という種類の梨です。	ごはん ごはん		さばの たつたあ 竜田揚げ	さんしゅ 三種のきのこ汁 ひじきの炒り煮	なし 梨	さば とうふ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	ねぎ にんじん いんげん	しょうが えのき しめじ まいたけ ほししいたけ えだまめ なし	こめ じゃがいもで んぶん さとう	あぶら	803	31.1	347	3.1

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。