

【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<br>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                               |                         | 栄養価                      |              |             |            |
|----|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----|-------------------------------------|---------------------------------|---------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|----------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------|-------------|------------|
|    |    |                                                                                                                                      |                       |    |                                     |                                 |                     | 1群<br>主にたんぱく質                         | 2群<br>主に無機質                       | 3群<br>主にカロテン         | 4群<br>主にビタミンC                             | 5群<br>主に炭水化物                             | 6群<br>主に脂質              | エネルギー                    | たんぱく質        | カルシウム       | 食塩         |
|    |    |                                                                                                                                      |                       |    |                                     |                                 |                     | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品                        | 牛乳・乳製品<br>小魚・海そう                  | 緑黄色野菜                | その他の野菜<br>果物                              | 米・パン・めん<br>いも・砂糖                         | 油脂                      | キロカロリー<br>Kcal           | グラム<br>g     | ミリグラム<br>mg | グラム<br>g   |
| 1  | 火  | らっきょうはビタミンB1の吸収を助けてくれるすぐれものです。豚肉にはビタミンB1が多く含まれているので相性ばっちり！鳥取県特産品らっきょうのソースを味わってくださいね。                                                 | ごはん                   |    | 豚肉のらっきょう<br>ソースかけ                   | たまごスープ<br>こまつなのソテー              |                     | ぶたにく<br>たまご<br>チキンハム                  | スキムミルク<br>ぎゅうにゅう                  | こまつな<br>にんじん         | しょうが<br>たまねぎ<br>しめじ らっきょう<br>キャベツ         | こめ さとう<br>でんぶん<br>じゃがいも                  | あぶら                     | 小学校<br>617<br>中学校<br>729 | 26.6<br>31.2 | 314<br>333  | 2.2<br>2.6 |
| 2  | 水  | けたかさん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や美肌効果のあるビタミンC、B1などを多く含んでいますよ。                                                        | ごはん                   |    | あじフライ                               | 豆腐となめこのみそ汁<br>さつまいものコロコロサラダ     |                     | あじ とうふ<br>あぶらあげ<br>みそ<br>ロースハム        | ぎゅうにゅう                            | にんじん<br>ねぎ           | なめこ<br>だいこん<br>きゅうり<br>コーン たまねぎ           | こめ<br>こむぎこ<br>パンこ<br>さつまいも               | あぶら<br>ドレッシング           | 664<br>778               | 26.7<br>29.3 | 319<br>339  | 2.4<br>2.6 |
| 3  | 木  | あき みかく くり<br>秋の味覚、栗はその昔、日本の縄文時代から貴重な食料だったとか。炭水化物やビタミン類も多く含むので、効率よくエネルギー補給することができます。                                                  | はん<br>くりごはん           |    | わかとりにく<br>若鶏肉の<br>しおこじつ や<br>塩麹漬け焼き | あご竹輪のすまし汁<br>おからの炒り煮            |                     | とりにく とうふ<br>あごちくわ<br>おから<br>あぶらあげ     | ぎゅうにゅう                            | にんじん<br>ねぎ           | まいたけ<br>たまねぎ<br>しいたけ<br>ごぼう しろねぎ          | こめ くり<br>こんにやく<br>さとう                    | あぶら                     | 557<br>669               | 25.9<br>30.6 | 305<br>324  | 2.6<br>3.3 |
| 4  | 金  | あぶら<br>脂ののつてくる秋から初冬がいわしの旬。質の良いたんぱく質や「海のにんじん」といわれるほどビタミンも多く、おいしい魚です。漢字で書くと魚へんに何と書くでしょう。                                               | むぎ はん<br>麦ごはん         |    | いわしの<br>かば焼き                        | ぶたじる<br>豚汁<br>ちくさあ<br>千草和え      |                     | いわし<br>ぶたにく みそ<br>あぶらあげ<br>たまご        | ぎゅうにゅう                            | にんじん<br>ねぎ<br>ほうれんそう | しょうが ごぼう<br>えのき<br>だいこん<br>キャベツ           | こめ でんぶん<br>こむぎこ さとう<br>さつまいも<br>こんにやく むぎ | あぶら                     | 656<br>773               | 25.8<br>29.0 | 355<br>384  | 2.1<br>2.4 |
| 7  | 月  | かぼちゃの黄色はカロテンとビタミンEがたっぷり詰まっています。皮膚や粘膜を丈夫に、抵抗力をつけてくれ、疲れた目にも効果的。寒い冬に向けて体力アップしていきましょう。                                                   | まる<br>丸パン             |    | ささみの<br>チーズ焼き                       | パンプキンスープ<br>コールスロー              | りんご<br>ジャム          | ささみ<br>ベーコン                           | スキムミルク<br>ぎゅうにゅう<br>チーズ<br>なまクリーム | パセリ<br>にんじん<br>かぼちゃ  | にんにく しめじ<br>たまねぎ<br>きゅうり<br>キャベツ コーン      | こむぎこ<br>さとう パンこ<br>じゃがいも<br>ジャム          | オリーブオイル<br>ドレッシング       | 636<br>732               | 27.8<br>29.9 | 351<br>367  | 2.8<br>3.4 |
| 8  | 火  | あぶらあ つか<br>油揚げを使った料理名に「信田」とつけるのは、信田の森に棲んでいた白きつねの伝説と油揚げがきつねの好物だったとされることに由来するとか。話の内容は調べてみてね。                                           | さつまいもごはん              |    | しのだに<br>信田煮                         | こまつなとだいずもやしのみそ汁<br>キャベツのはりはり和え  |                     | ぶたにく<br>あつあげ<br>みそ<br>かまぼこ            | ぎゅうにゅう                            | にんじん<br>こまつな         | だいずもやし<br>たまねぎ しめじ<br>きゅうり キャベツ<br>だいこん   | こめ<br>さつまいも<br>さとう                       | あぶら                     | 604<br>703               | 22.3<br>25.1 | 385<br>419  | 3.3<br>3.9 |
| 9  | 水  | からや から<br>さばのピリ辛焼きの辛さのものは「豆板醤」です。豆板醤は、そらめを発酵してつくられている中国の発酵調味料です。では、日本の発酵調味料といえは何でしょう？                                                | はん<br>ごはん             |    | さばの<br>からや<br>ピリ辛焼き                 | さつまいものみそ汁<br>くきわかめ入りきんぴらごぼう     |                     | さば<br>あぶらあげ<br>みそ<br>さつまあげ            | ぎゅうにゅう<br>くきわかめ                   | ねぎ<br>にんじん<br>いんげん   | しょうが にんにく<br>りんご たまねぎ<br>だいこん えのき<br>ごぼう  | こめ さとう<br>さつまいも<br>こんにやく                 | ごま<br>あぶら               | 612<br>761               | 23.8<br>28.8 | 308<br>335  | 2.3<br>2.7 |
| 10 | 木  | しよくぶつ ね ぶぶん<br>ごぼうは、植物でいうと根の部分です。料理して食べるのは、せいかい にほん かんこく ちゅうごく くりすち ちゅうごく くりすち<br>世界で日本と韓国だけで中国は薬として用いています。今日はアーモンドと一緒によくかんで食べてください。 | はん<br>ごはん             |    | ごぼうナッツ                              | とうふ<br>豆腐とわかめのすまし汁<br>じゃがいものみそ煮 | むらさき<br>紫いも<br>チップス | ささみ とうふ<br>さつまあげ<br>みそ                | ぎゅうにゅう<br>わかめ                     | にんじん<br>ねぎ           | ごぼう<br>たまねぎ<br>えのき<br>グリーンピース             | こめ さとう<br>こむぎこ<br>むらさきいも<br>じゃがいも        | あぶら<br>アーモンド            | 661<br>798               | 25.7<br>30.2 | 333<br>354  | 2.2<br>2.8 |
| 11 | 金  | はたけにく よ たいいず ほんこう<br>「畑の肉」と呼ばれる大豆を発酵させたのか納豆です。納豆ボールは味付けにみそを使っているのが揚げやすいですが、そと 外はカリッと、中はふわっとした食感がいいですよ。                               | むぎ はん<br>麦ごはん         |    | なっとう<br>納豆ボール                       | にらたま汁<br>いりどり                   |                     | なつとう みそ<br>ぎゅうにく<br>ぶたにく<br>たまご とりにく  | ぎゅうにゅう<br>ひじき                     | にんじん<br>にら<br>いんげん   | しろねぎ コーン<br>たまねぎ えのき<br>れんこん ごぼう<br>しいたけ  | こめ さとう<br>でんぶん むぎ<br>じゃがいも<br>こんにやく      | あぶら                     | 840                      | 33.7         | 327         | 2.7        |
| 15 | 火  | おから入りみそミートローフは鳥取県産の鶏肉と豚肉を合挽きにして、みそで味をつけました。たっぷりの白いすりごまは鳥取砂丘の砂をイメージしてふりかけています。                                                        | こめこ<br>米粉パン           |    | おから入り<br>みそミートローフ                   | ポトフ<br>かみかみサラダ                  |                     | ぶたにく<br>おから たまご<br>みそ とりにく<br>ベーコン いか | スキムミルク<br>ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>ブロッコリー       | えだまめ<br>たまねぎ<br>だいこん キャベツ<br>きゅうり         | こめ<br>さとう<br>じゃがいも                       | ショートニング<br>ごま<br>ドレッシング | 740                      | 40.7         | 28          | 3.7        |
| 16 | 水  | きょう けたかさん<br>今日の気高産ブロッコリーは、冬野菜のなかでもビタミンCを多く含む、栄養の宝庫です。毎日でも食べたい野菜です。植物でいうと「花のつぼみ」部分を食べていますのですよ。                                       | はつがげんまい はん<br>発芽玄米ごはん |    | や くり<br>焼き栗コロッケ                     | あき みの<br>秋の実りカレー<br>ごぼうサラダ      |                     | ぎゅうにく<br>ぶたにく<br>だいず                  | ぎゅうにゅう<br>ひじき                     | にんじん<br>ブロッコリー       | たまねぎ なす<br>しめじ なし<br>にんにく ごぼう<br>きゅうり コーン | こめ くり<br>げんまい<br>じゃがいも<br>さつまいも          | あぶら<br>ドレッシング           | 744<br>913               | 20.2<br>24.1 | 302<br>323  | 2.1<br>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。

【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<br>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                                              |                                     | 栄養価                      |              |             |            |
|----|----|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----|---------------------------------|------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------|-------------|------------|
|    |    |                                                                                              |                    |    |                                 |                                                |              | 1群<br>主にたんぱく質                                      | 2群<br>主に無機質             | 3群<br>主にカロテン                         | 4群<br>主にビタミンC                                                     | 5群<br>主に炭水化物                                            | 6群<br>主に脂質                          | エネルギー                    | たんぱく質        | カルシウム       | 食塩         |
|    |    |                                                                                              |                    |    |                                 |                                                |              | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品                                     | 牛乳・乳製品<br>小魚・海そう        | 緑黄色野菜                                | その他の野菜<br>果物                                                      | 米・パン・めん<br>いも・砂糖                                        | 油脂                                  | キロカロリー<br>Kcal           | グラム<br>g     | ミリグラム<br>mg | グラム<br>g   |
| 17 | 木  | けたかさん<br>気高産のさといもを含め煮にしました。さといもの表面のヌル<br>ヌルは、おなかの調子を整える食物繊維と脳細胞を活発に<br>する働きがあります。たくさん食べましょう。 | ゆかりご飯              |    | ささみの<br>おうごんや<br>黄金焼き           | もずくのすまし汁<br>さといもの含め煮                           |              | ささみ<br>たまご<br>やさしいあげ                               | ぎゅうにゅう<br>もずく<br>チーズ    | パセリ<br>ねぎ<br>にんじん                    | ゆかり<br>たまねぎ<br>えのき<br>もやし<br>だいこん                                 | こめ<br>こむぎこ<br>でんぶ<br>さといも<br>さとう                        | バター<br>あぶら                          | 小学校<br>547<br>中学校<br>705 | 25.2<br>30.0 | 292<br>307  | 3.3<br>3.9 |
| 18 | 金  | 「釧路市・鳥取市姉妹都市50周年記念献立」とし、北海道<br>の釧路市の学校給食に提供されている献立になっていま<br>す。釧路市や北海道の食材を使って調理しています。         | ご飯                 |    | さんまの<br>かば焼き                    | いしかりる<br>石狩汁<br>くしろこんぶ<br>ごもくいた<br>釧路昆布の五目炒め   | ハスカップ<br>ゼリー | さんま<br>さけ<br>みそ<br>さつまあげ                           | ぎゅうにゅう<br>こんぶ           | にんじん                                 | しょうが<br>だいこん<br>もやし<br>しろねぎ<br>ごぼう                                | こめ<br>でんぶ<br>こむぎこ<br>さとう<br>こんにやく<br>ゼリー                | あぶら<br>ラーメンスー<br>プ<br>ごまあぶら<br>ごま   | 711<br>869               | 27.2<br>32.5 | 309<br>329  | 2.3<br>3.2 |
| 21 | 月  | なすとトマトを使ったスパゲッティです。ベーコンとなすとマト<br>をじっくり煮込んでソースをつくりました。ソースのうま味のか<br>らんだスパゲッティを味わってくださいね。       | スイーツ<br>ポテトパン      |    | さけの<br>こうそうや<br>香草焼き            | なすとトマトのスパゲティ<br>だいこんサラダ                        |              | さけ<br>ベーコン                                         | スキムミルク<br>ぎゅうにゅう<br>チーズ | ピーマン<br>にんじん<br>トマト<br>パセリ<br>ブロッコリー | たまねぎ<br>なす<br>エリンギ<br>にんにく<br>だいこん<br>きゅうり<br>きくらげ                | こむぎこ<br>さつまいも<br>パンこ<br>さとう<br>スパゲッティ                   | ショートニング<br>あぶら<br>ドレッシング<br>オリーブオイル | 661<br>781               | 28.0<br>32.8 | 317<br>335  | 2.5<br>2.9 |
| 22 | 火  | 毎月19日は「食育の日」ですが、少し遅れて今日になりました。<br>今日の食材は、鳥取市産の赤かれないです。丸ごとから<br>揚げにしました。頭と骨には気をつけて食べましょう。     | ご飯                 |    | ぎゅうにく<br>牛肉ときのこの<br>オイスターソース炒め  | ちゅうか<br>中華スープ<br>だいがく<br>大学いも                  |              | ぎゅうにく                                              | ぎゅうにゅう                  | ピーマン<br>にんじん<br>にら                   | エリンギ<br>にんにく<br>しめじ<br>しいたけ<br>キャベツ<br>たけのこ<br>たまねぎ<br>えのき<br>もやし | こめ<br>はるさめ<br>さつまいも<br>みずあめ                             | ごまあぶら<br>あぶら<br>くろごま                | 678<br>828               | 20.9<br>25.1 | 297<br>312  | 1.7<br>2.0 |
| 23 | 水  | 毎月19日は「食育の日」ですが、少し遅れて今日になりました。<br>今日の食材は、鳥取市産の赤かれないです。丸ごとから<br>揚げにしました。頭と骨には気をつけて食べましょう。     | むぎ<br>麦ご飯          |    | あか<br>赤かれないの<br>から揚げ            | あつあげ<br>厚揚げのみそ汁<br>きりぼしだいこん<br>ふくに<br>切干大根の含め煮 |              | あかカレイ<br>あつあげ<br>みそ<br>さつまあげ                       | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>こまつな<br>ねぎ<br>いんげん           | たまねぎ<br>えのき<br>だいこん<br>しいたけ                                       | こめ<br>さとう<br>でんぶ<br>こむぎこ<br>むぎ<br>こんにやく                 | あぶら                                 | 611<br>748               | 25.4<br>30.4 | 376<br>412  | 1.9<br>2.3 |
| 24 | 木  | かぜの予防に効果のあるビタミンAやCが含まれているかぼ<br>ちやを使って、みそ汁にしました。給食では、みそ汁の出汁<br>は煮干しです。じっくり出汁をとることで美味しくなります。   | ご飯                 |    | チキンの<br>フレーク焼き                  | かぼちやのみそ汁<br>だいずサラダ                             |              | ささみ<br>あぶらあげ<br>みそ<br>だいず                          | ぎゅうにゅう<br>チーズ           | かぼちや<br>ねぎ<br>にんじん                   | たまねぎ<br>えのき<br>キャベツ<br>きゅうり                                       | こめ<br>パンこ<br>コーンフレーク                                    | ノンエッグマヨ<br>ドレッシング<br>あぶら            | 635<br>790               | 27.6<br>33.5 | 329<br>355  | 1.9<br>2.2 |
| 25 | 金  | 今日は、鳥取県特産物「もさえび」の登場です。頭の部分が<br>黒くなってしまうことから、あまり遠くへは出荷できません。地<br>元でしか味わえない「幻のえび」なのです。         | ご飯                 |    | もさえびの<br>から揚げ                   | とうにゅう<br>豆乳みそ汁<br>しいたけのしょうが炒め                  | なし<br>梨      | もさえび<br>あつあげ<br>とうにゅう<br>ぶたにく<br>みそ                | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>こまつな                         | だいこん<br>もやし<br>えのき<br>しろねぎ<br>キャベツ<br>しいたけ<br>しょうが<br>なし          | こめ<br>こむぎこ<br>さつまいも<br>さとう                              | あぶら<br>ごまあぶら                        | 637<br>776               | 28.0<br>34.0 | 350<br>379  | 2.1<br>2.6 |
| 28 | 月  | しょうががねんせい<br>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<br>ダを再現しました。いろいろな食べ物が入っているので、探し<br>てみてくださいね。        | き<br>切り込み<br>コッペパン |    | ドライカレー                          | なが<br>長いもと鶏だんごスープ<br>りっちゃんサラダ                  |              | ぎゅうにく<br>ぶたにく<br>だいず<br>とり<br>くに<br>ポークハム<br>かつおぶし | スキムミルク<br>ぎゅうにゅう<br>こんぶ | にんじん<br>ミニトマト                        | たまねぎ<br>グリンピース<br>コーン<br>しめじ<br>しょうが<br>きゅうり<br>キャベツ              | こむぎこ<br>さとう<br>ながいも                                     | ショートニング<br>あぶら                      | 593<br>702               | 24.5<br>29.0 | 303<br>326  | 2.8<br>3.3 |
| 29 | 火  | いかと気高産のさつまいもを角切りにして油で揚げました。甘<br>辛いしょうが醤油ベースのたれでからめています。ご飯がす<br>すむ一品になっています。                  | ご飯                 |    | いかとさつまいもの<br>ミックス揚げ             | しゅ<br>3種のきのこ汁<br>ひじきの炒り煮                       |              | いか<br>とうふ<br>みそ<br>だいず<br>さつまあげ                    | ぎゅうにゅう<br>ひじき           | ほうれんそう<br>ねぎ<br>にんじん<br>いんげん         | しょうが<br>えのき<br>しめじ<br>まいたけ<br>たまねぎ<br>しいたけ                        | こめ<br>でんぶ<br>さつまいも<br>さとう<br>こんにやく                      | あぶら                                 | 669<br>811               | 20.8<br>24.4 | 346<br>375  | 2.6<br>3.1 |
| 30 | 水  | 筑前煮は、福岡県の郷土料理です。福岡県では「がめ煮」<br>と呼ばれるようです。鶏肉や根菜がたっぷり入った煮物<br>です。                               | ご飯                 |    | さばの<br>みりん干し焼き                  | ちくぜんに<br>筑前煮<br>ほうれんそうのおかか和え                   |              | さば<br>さつまあげ<br>かつおぶし                               | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>いんげん<br>ほうれんそう               | たけのこ<br>ごぼう<br>れんこん<br>しいたけ<br>キャベツ<br>もやし                        | こめ<br>こんにやく<br>さといも<br>さとう                              | あぶら                                 | 605<br>721               | 26.3<br>29.7 | 304<br>323  | 2.1<br>2.5 |
| 31 | 木  | 豆腐竹輪は、鳥取県の特産品です。今日は青のりを入れた<br>衣をつけて、揚げた「磯辺揚げ」にしています。豆腐竹輪の<br>白色とあおりの緑色がとてもきれいですね。            | ご飯                 |    | とうふちくわ<br>豆腐竹輪の<br>いそべあ<br>磯辺揚げ | にく<br>肉じゃが<br>キャベツのカシューナッツ炒め                   |              | とうふちくわ<br>ぎゅうにく                                    | ぎゅうにゅう<br>あおりのり         | にんじん<br>ほうれんそう                       | たまねぎ<br>えだまめ<br>キャベツ<br>コーン                                       | こめ<br>こむぎこ<br>でんぶ<br>ベーキングパウダー<br>じゃがいも<br>こんにやく<br>さとう | あぶら<br>カシューナツ<br>ツ                  | 684<br>847               | 27.5<br>33.1 | 324<br>345  | 2.7<br>3.0 |

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。