

【今月の鳥取市の給食目標】

食べ物を大切にしよう！

（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				
1	木	しょうがには、体を温める働きがあります。そんなしょうがをたっぷり使って豚肉と白ねぎと一緒に炒めました。	はつがげんまい 発芽玄米 ごはん		ぶたにく 豚肉の しょうが炒め	なめこのみそ汁 ほうれんそうごま和え		ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	しろねぎ しょうが だいこん なめこ はくさい	こめ はつがげんまい さとう	ごまあぶら ごま	小学校 582 中学校 710	24.7 29.4	353 383	2.2 2.8
2	金	「いもこん」とは、さといもとこんにやくのことです。鳥取藩の伝統料理の「いもこん鍋」を給食用にアレンジしました。	ごはん		いわしの いそべ あ 磯辺揚げ	いもこん汁 こうや とうふ 高野豆腐のたまごとじ		いわし とりにく あごちくわ こうやとうふ たまご	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ にら	だいこん ごぼう たまねぎ ほししいたけ	こめ こむぎこ じゃがいもでん ぶん さといも こんにやく さとう	あぶら	680 793	29.5 33.1	345 364	2.7 3.1
5	月	チキンピカタには、鶏ささみ肉を1本使っています。ささみは、脂が少ないので、もも肉に比べてかみごたえがあります。	こめ こ 米粉 アップルパン		チキンピカタ	クリームスパゲッティ ひじきサラダ		とりにく たまご チーズ ベーコン	スキムミルク ぎゅうにゅう ひじき	パセリ にんじん フロコリー	りんご たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ コーン	こめ こむぎこ さとう スパゲッティ	ショートニング バター あぶら	698 808	34.4 38.6	361 391	3.1 3.8
6	火	煮びたしには、骨をつくるカルシウムの多い小松菜、ちりめんじゃこ、油あげが入っています。成長期にはカルシウムをしっかりとりましょう。	ごはん		さばの あ カレー揚げ	あご竹輪のすまし汁 こまつなの煮びたし		さば あごちくわ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ねぎ こまつな	しょうが しめじ はくさい	こめ こむぎこ じゃがいもで んぶん	あぶら	628 773	27.6 33.5	397 439	2.5 3.0
7	水	宝木小学校のおすすめ献立です。テーマは「秋のめぐみ スーパーメニュー」です。詳しくは食育だよりをご覧ください。	くり はん 栗ごはん		ごうか デミハンバーグ	もみじの吸い物 こんさい 根菜パワフルサラダ	タルト	とりにく ぶたにく ぎゅうにく とうふ たまご ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ りんご マッシュルーム まいたけ ごぼう コーン	こめ くり パンこ さとう じゃがい もでんぶん ふ タルト	あぶら	807 924	29.2 32.4	449 474	3.4 3.9
8	木	今日は「いい歯の日」です。かみごたえのある食材やカルシウムを多く含む食品を取り入れいしました。しっかりかんで食べましょう。	お むぎ 押し麦 ごはん		いわしの あ さつま揚げ	はくさいとさといものみそ汁 れんこんのそぼろ煮	りんご	いわし たまご みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん いんげん	しょうが しろねぎ ごぼう はくさい えのき れんこん ほししいたけ りんご	こめ むぎ じゃがいもでん ぶん さとう さといも	あぶら	758 922	29.1 34.2	319 337	2.5 2.9
9	金	乾燥した大豆は、一晩水につけておくと約2倍の大きさになります。その戻した大豆を一度蒸してから、他の食材と煮込みました。	ごはん		ぶたにく 豚肉の ごま焼き	あつあ 厚揚げのみそ汁 ごもく まめ 五目豆		ぶたにく たまご あつあげ みそ だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ しめじ ごぼう えだまめ	こめ さとう	ごま	642 788	29.7 35.4	413 456	2.2 2.8
12	月	きりぼし だいこん 切干大根のソース炒めは、きりぼし だいこん めん 切干大根を麺のよう に見立て、豚肉やキャベツを入れて焼きそば ふう あじつ 風の味付けにしています。	ツイストパン		いかカツ	かぶのスープ きりぼし だいこん 切干大根のソース炒め	りんごジャム (浜・中)	いか ウインナー ぶたにく	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ かぶ しめじ きりぼし だいこん キャベツ もやし しろねぎ	こむぎこ パンこ さとう ジャム	ショートニング ごま あぶら	620 692	21.9 24.7	333 351	2.9 3.3
13	火	柿のシーズンになりました。せんげつ しぶがき 柿は渋柿から渋 を抜いた「西条柿」、今日は、甘柿の「富有柿」 です。柿も種類によって食感が違いますね。	ごはん		ぎゅうにく しろ 牛肉と白ねぎの みそ炒め	もずく汁 キャベツのくきわかめ和え	かき 柿	ぎゅうにく みそ たまご	ぎゅうにゅう もずく くきわかめ	にんじん チンゲンサイ	しろねぎ もやし しょうが にんにく りんご えのき キャベツ だいこん かき	こめ さとう じゃがいもで んぶん	ごま ごまあぶら	601 730	24.3 28.9	300 320	2.8 3.3
14	水	けたか さん とっとりけんさん 気高産や鳥取県産の食材をたっぷり使っ て すき焼きをつくりました。野菜がしっかりとれる りょうり 料理です。	ごはん		はまちの て ゃ 照り焼き	すき焼き だいこんの赤しそ和え		はまち ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかしそ	しょうが えのき たまねぎ はくさい ごぼう ししいたけ しろねぎ だいこん きゅうり	こめ さとう じゃがいもで んぶん しらたき	あぶら	646 795	28.1 33.8	350 376	2.4 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				
15	木	炊き上がった熱々のご飯に、酢を混ぜずし飯をつくります。さらに、甘く煮たしいたけやにんじん、さけを加えて「さけずし」をつくりました。	さけずし		わかどりにく 若鶏肉の マヨネーズ焼き	さかな 魚そうめんのすまし汁 さといもの含め煮		さけ とりにく みそ いとりだい とうふ ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや パセリ こまつな	ほしいいたけ しめじ だいこん	こめ さとう さといも	マヨネーズ	小学校 626 中学校 758	30.4 36.0	309 330	3.6 4.2
16	金	豆腐竹輪の二色揚げは、紅葉をイメージして、にんじんでオレンジ色を、カレー粉で黄色を表現しました。	ごはん		とうふ、ちくわ 豆腐竹輪の 二色揚げ	いわしのつみれ汁 豚肉とごぼうの辛味炒め 		とうふちくわ いわし たまご みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが えのき だいこん ごぼう えだまめ	こめ こむぎこ じゃがいもでん ぶん しらたき さとう	あぶら	713 866	32.9 38.3	343 369	3.1 3.6
		毎月19日は食育の日 今月の「とっとりふるさと探検」食材は、鹿野町の地鶏とブロッコリーです。地鶏の歯ごたえを味わってくださいね。	こめ こ 米粉パン		しかの じどり 鹿野地鶏と さつまいもの ミックス揚げ	はくさいのスープ ブロッコリーとかにのサラダ	りんごジャム (宝・逢・瑞)	とりにく ポークハム かに	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	しょうが はくさい たまねぎ キャベツ コーン	こめ こむぎこ さとう じゃがい もでんぶん さつまいも ジャム	ショートニング あぶら	613 719	31.1 36.6	330 359	3.2 4.0
20	火	じゃがいもはホクホク感を味わってほしいので、大きめに切っています。箸を使って半分して、一度に口に入れないようにしましょう。	ごはん		さけの みそだれかけ	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 		さけ みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ きりぼしだいこん きゅうり	こめ さとう じゃがいもで んぶん じゃがいも こんにやく	ごまあぶら ごま	648 785	28.5 34.3	321 342	2.4 2.7
21	水	気高産の梨をデザートにしました。気高町内でもいろいろな種類の梨が栽培されています。今日の梨の種類は「王秋」です。(予定)	な 菜めし		あ とうふ 揚げ豆腐の あんかけ	さつまいものみそ汁 だいこんの甘辛煮	なし 梨	とうふ あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	ひろしまな きょうな だいこ んな きぬさや にんじん ねぎ いんげん	しいたけ はくさい ごぼう だいこん なし	こめ じゃがいもで んぶん さつまいも さとう	あぶら	666 783	21.0 24.1	311 329	3.1 3.6
22	木	けんちんうどんには、旬の大根、ごぼう、にんじん、白ねぎなどたくさん気高産食材を使っています。	むぎ はん 麦ご飯		さんまの しおや 塩焼き	けんちんうどん ブロッコリーのしょうが炒め		さんま とうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	だいこん ごぼう しろねぎ しめじ しょうが	こめ むぎ こんにやく うどん さといも さとう	あぶら ごまあぶら	685 840	28.8 34.3	302 320	2.4 2.8
26	月	コーンたまごスープには、クリーム状のコーンも入れています。クリームコーンが入ることで、全体的にコーンの風味が広がります。	コッペパン		わかどりにく 若鶏肉の バーベキュー ソースかけ	コーンたまごスープ ほうれんそうのソテー		とりにく たまご ベーコン	スキムミルク ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	りんご たまねぎ にんにく しょうが コーン キャベツ	こむぎこ さとう	ショートニング あぶら	543 635	26.9 32.6	310 326	3.4 4.1
27	火	旬の白菜や白ねぎがたくさん入った鶏だんご汁をつくりました。もちろん、鶏だんごも1つ1つ調理員さんがつくっています。	ごはん		さばの しょうが焼き	とり 鶏だんご汁 きんぴらごぼう 		さば とりにく たまご みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	しょうが えのき はくさい しろねぎ ごぼう	こめ じゃがいもで んぶん こんにやく さとう	ごま あぶら	609 749	29.1 34.7	286 302	2.3 2.8
28	水	気高中学校のおすすめ献立です。テーマは「受験に負けるな！ファイナル給食」です。詳しくは食育だよりをご覧ください。	チャーハン		かにクリーム コロッケ	しょうが ぶたに いり豚汁 かい 海そうサラダ	クレープ	チキンハム かに ぶたにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ とさかのり	にんじん	たけのこ しろねぎ コーン だいこん はくさい しめじ しょうが たまねぎ キャベツ	こめ さといも こむぎこ パンこ クレープ	あぶら マーガリン ごまあぶら	751 858	23.2 26.9	330 349	3.7 4.4
29	木	バンサンスーに入っているきくらげは、鳥取県産です。湯梨浜町の旧小学校を活用して、きくらげなどが栽培されています。	むぎ はん 麦ご飯		ポーク しゅうまい	はつぼうさい 八宝菜 バンサンスー		ぶたにく うずらたまご えび いか ポークハム	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ほしいいたけ たけのこ はくさい きゅうり きくらげ	こめ むぎ バンこ こむぎこ じゃがいもでん ぶん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	631 813	29.1 37.3	294 314	2.2 2.7
30	金	とっとり県内で水揚げされたいわしをかは焼きにしました。給食センターでは、いわしに衣をつけて油で揚げ、甘辛いたれを絡めています。	ごはん		いわしの かば焼き	チンゲンサイのみそ汁 おからの炒り煮		いわし とうふ あぶらあげ みそ おから ちくわ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	しょうが しめじ たまねぎ ごぼう ほしいいたけ しろねぎ	こめ じゃがいもで んぶん さとう こんにやく	あぶら	653 769	26.0 28.7	358 384	2.6 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。

【今月の鳥取市の給食目標】

食べ物を大切にしよう！



(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
								魚・肉・たまご 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	野菜・果物・きのこ		米・パン・めん いも	油・バター マヨネーズ				
1	木	しょうがには、体を温める働きがあります。そ なしょうがをたっぷり使って豚肉と白ねぎと 緒に炒めました。	はつがげんまい 発芽玄米 ごはん		ぶたにく 豚肉の しょうが炒め	なめこのみそ汁 ほうれんそうごま和え		ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	しろねぎ しょうが だいこん なめこ はくさい	こめ はつがげんまい さとう	ごまあぶら ごま	小学校 582	24.7	353	2.2
2	金	「いもこん」とは、さといもとこんにやくのこ です。鳥取藩の伝統料理の「いもこん鍋」を給 用にアレンジしました。	ごはん		いわしの いそべ 磯辺揚げ	いもこん汁 こうや とうふ 高野豆腐のたまごとじ		いわし とりこ あごちくわ こうやとうふ たまご	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ にら	だいこん ごぼう たまねぎ ほししいたけ	こめ こむぎこ じゃがいもでん ぶん さといも こんにやく さとう	あぶら	680	29.5	345	2.7
5	月	チキンピカタには、鶏ささみ肉を1本使ってい ます。ささみは、脂が少ないので、もも肉に比 べてかみごたえがあります。	こめこ 米粉 アップルパン		チキンピカタ	クリームスパゲッティ ひじきサラダ		とりこ たまご チーズ ベーコン	スキムミルク ぎゅうにゅう ひじき	パセリ にんじん フロッキー	りんご たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ コーン	こめ こむぎこ さとう スパゲッティ	ショートニング バター あぶら	698	34.4	361	3.1
6	火	煮びたしには、骨をつくるカルシウムの多い小 松菜、ちりめんじゃこ、油あげが入っています。 成長期にはカルシウムをしっかりとりましょう。	ごはん		さばの カレー揚げ	あご竹輪のすまし汁 こまつなの煮びたし		さば あごちくわ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ねぎ こまつな	しょうが しめじ はくさい	こめ こむぎこ じゃがいもで んぶん	あぶら	628	27.6	397	2.5
7	水	宝木小学校のおすすめ献立です。テーマは 「秋のめぐみ スーパーメニュー」です。詳しくは 食育だよりをご覧ください。	くり 栗ごはん		ごうか デミハンバーグ	もみじの吸い物 こんさい 根菜パワフルサラダ	タルト	とりこ ぶたにく ぎゅうにく とうふ たまご ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ りんご マッシュルーム まいたけ ごぼう コーン	こめ くり パンこ さとう じゃがい もでんぶん ふ タルト	あぶら	807	29.2	449	3.4
8	木	今日は「いい歯の日」です。かみごたえのある 食材やカルシウムを多く含む食品を取り入れ ました。しっかりかんで食べましょう。	おむぎ 押し麦 ごはん		いわしの さつま揚げ	はくさいとさといものみそ汁 れんこんのそぼろ煮	りんご	いわし たまご みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん いんげん	しょうが しろねぎ ごぼう はくさい えのき れんこん ほししいたけ りんご	こめ むぎ じゃがいもでん ぶん さとう さといも	あぶら	758	29.1	319	2.5
9	金	乾燥した大豆は、一晩水につけておくと約2倍 の大きさになります。その戻した大豆を一度蒸 してから、他の食材と煮込みました。	ごはん		ぶたにく 豚肉の ごま焼き	あつあ 厚揚げのみそ汁 ごもく まめ 五目豆		ぶたにく たまご あつあげ みそ だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ しめじ ごぼう えだまめ	こめ さとう	ごま	642	29.7	413	2.2
12	月	切りほしだいこん 切干大根のソース炒めは、切干大根を麵のよ うに見立て、豚肉やキャベツを入れて焼きそば 風の味付けにしています。	ツイストパン		いかカツ	かぶのスープ きりほしだいこん 切干大根のソース炒め	りんごジャム (浜・中)	いか ウイナー ぶたにく	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ かぶ しめじ きりほしだいこん キャベツ もやし しろねぎ	こむぎこ パンこ さとう ジャム	ショートニング ごま あぶら	620	21.9	333	2.9
13	火	柿のシーズンになりました。先月は渋柿から渋 を抜いた「西条柿」、今月は、甘柿の「富有柿」 です。柿も種類によって食感が違いますね。	ごはん		ぎゅうにく しろ 牛肉と白ねぎの みそ炒め	もずく汁 キャベツのくきわかめ和え	かき 柿	ぎゅうにく みそ たまご	ぎゅうにゅう もずく くきわかめ	にんじん チンゲンサイ	しろねぎ もやし しょうが にんにく りんご えのき キャベツ だいこん かき	こめ さとう じゃがいもで んぶん	ごま ごまあぶら	601	24.3	300	2.8
14	水	気高産や鳥取県産の食材をたっぷり使って すき焼きをつくりました。野菜がしっかりとれる 料理です。	ごはん		はまちの て や 照り焼き	すき焼き だいこんの赤しそ和え		はまち ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかしそ	しょうが えのき たまねぎ はくさい ごぼう ししいたけ しろねぎ だいこん きゅうり	こめ さとう じゃがいもで んぶん しらたき	あぶら	646	28.1	350	2.4

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	おも からだ 主に体をつくる		おも からだ ちょうし ととの 主に体の調子を整える		おも 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	えんぶん 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 こぶな かい 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				
15	木	炊き上がった熱々のご飯に、酢を混ぜずし飯をつくります。さらに、甘く煮たしいたけやにんじん、さけを加えて「さけずし」をつくりました。	さけずし		わかどりにく 若鶏肉の マヨネーズ焼き	さかな 魚そうめんのすまし汁 さといもの含め煮		さけ とりにく みそ いとよりだい とうふ ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや パセリ こまつな	ほしいたけ しめじ だいこん	こめ さとう さといも	マヨネーズ	小学校 626	30.4	309	3.6
16	金	豆腐竹輪の二色揚げは、紅葉をイメージして、にんじんでオレンジ色を、カレー粉で黄色を表現しました。	ごはん		とうふ ちくわ 豆腐竹輪の 二色揚げ	いわしのつみれ汁 ぶたにく 豚肉とごぼうの辛味炒め		とうふちくわ いわし たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが えのき だいこん ごぼう えだまめ	こめ こむぎこ じゃがいもでん ぶん しらたき さとう	あぶら	713	32.9	343	3.1
19	月	毎月19日は食育の日 今月の「とっとりふるさと探検」食材は、鹿野町の地鶏とブロッコリーです。地鶏の歯ごたえを味わってくださいね。	こめ こ 米粉パン		しかの じどり 鹿野地鶏と さつまいもの ミックス揚げ	はくさいのスープ ブロッコリーとかにのサラダ	りんごジャム (宝・逢・瑞)	とりにく ポークハム かに	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	しょうが はくさい たまねぎ キャベツ コーン	こめ こむぎこ さとう じゃがい もでんぶん さつまいも ジャム	ショートニング あぶら	613	31.1	330	3.2
20	火	じゃがいもはホクホク感を味わってほしいので、大きめに切っています。箸を使って半分して、一度に口に入れないようにしましょう。	ごはん		さけの みそだれかけ	にく 肉じゃが きりほしだいこん す もの 切干大根の酢の物		さけ みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ きりほしだいこん きゅうり	こめ さとう じゃがいもで んぶん じゃがいも こんにやく	ごまあぶら ごま	648	28.5	321	2.4
21	水	けたか さん なし 気高産の梨をデザートにしました。気高町内でもいろいろな種類の梨が栽培されています。今日の梨の種類は「主秋」です。(予定)	な 菜めし		あ どうふ 揚げ豆腐の あんかけ	さつまいものみそ汁 あまからに だいこんの甘辛煮	なし 梨	とうふ あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	ひるしまな きょうな だいこ んな きぬさや にんじん ねぎ いんげん	しいたけ はくさい ごぼう だいこん なし	こめ じゃがいもで んぶん さつまいも さとう	あぶら	666	21.0	311	3.1
22	木	けんちんうどんには、旬の大根、ごぼう、にんじん、白ねぎなどたくさん気高産食材を使っています。	むぎ はん 麦ご飯		さんまの しおや 塩焼き	けんちんうどん ブロッコリーのしょうが炒め		さんま とうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	だいこん ごぼう しろねぎ しめじ しょうが	こめ むぎ こんにやく うどん さといも さとう	あぶら ごまあぶら	685	28.8	302	2.4
26	月	コーンたまごスープには、クリーム状のコーンも入れています。クリームコーンが入ることで、全体的にコーンの風味が広がります。	コッペパン		わかどりにく 若鶏肉の バーベキュー ソースかけ	コーンたまごスープ ほうれんそうのソテー		とりにく たまご ベーコン	スキムミルク ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	りんご たまねぎ にんにく しょうが コーン キャベツ	こむぎこ さとう	ショートニング あぶら	543	26.9	310	3.4
27	火	しゅん はくさい しろ 旬の白菜や白ねぎがたくさん入った鶏だんご汁をつくりました。もちろん、鶏だんごも1つ1つ調理員さんがつくっています。	ごはん		さばの しょうが焼き	とり 鶏だんご汁 きんぴらごぼう		さば とりにく たまご さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	しょうが えのき はくさい しろねぎ ごぼう	こめ じゃがいもで んぶん こんにやく さとう	ごま あぶら	609	29.1	286	2.3
28	水	けたか ちゅうがっこう 気高中学校のおすすめ献立です。テーマは「受験に負けるな！ファイナル給食」です。詳しくは食育だよりをご覧ください。	チャーハン		かにクリーム コロッケ	しょうが 入 ぶたにく しょうが入り豚汁 かい 海そうサラダ	クレープ	チキンハム かに ぶたにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ とさかのり	にんじん	たけのこ しろねぎ コーン だいこん こむぎこ しょうが たまねぎ キャベツ	こめ さといも こむぎこ パンこ クレープ	あぶら マーガリン ごまあぶら	751	23.2	330	3.7
29	木	バンサンスーに入っているきくらげは、鳥取県産です。湯梨浜町の旧小学校を活用して、きくらげなどが栽培されています。	むぎ はん 麦ご飯		ポーク しゅうまい	はつぼうさい 八宝菜 バンサンスー		ぶたにく うずらたまご えび いか ポークハム	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ほしいたけ たけのこ はくさい きゅうり きくらげ はるさめ	こめ むぎ パンこ こむぎこ じゃがいもでん ぶん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	631	29.1	294	2.2
30	金	とっとり けんない みずあ 鳥取県内で水揚げされたいわしをかば焼きにしました。給食センターでは、いわしに衣をつけて油で揚げ、甘辛いたれを絡めています。	ごはん		いわしの かば焼き	チンゲンサイのみそ汁 おからの炒り煮		いわし とうふ あぶらあげ みそ おから ちくわ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	しょうが しめじ たまねぎ ごぼう ほしいたけ しろねぎ	こめ じゃがいもで んぶん さとう こんにやく	あぶら	653	26.0	358	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。

平成24年11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】

食べ物を大切にしよう！



(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	木	しょうがには、からだを温める働きがあります。そんなしょうがをたっぷり使って豚肉と白ねぎと一緒に炒めました。	はつがげんまい 発芽玄米 ごはん		ぶたにく 豚肉のしょうが炒め	なめこのみそ汁 ほうれんそうごま和え		ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	しろねぎ しょうが だいこん なめこ はくさい	こめ はつがげんまい さとう	ごまあぶら ごま	中学校 710	29.4	383	2.8
2	金	「いもこん」とは、さといもとこんにゃくのことで、とっとりはんでんとうりょうりの「いもこん鍋」を給食用にアレンジしました。	ごはん		いわしのいそべ 磯辺揚げ	いもこん汁 こうやとうふ 高野豆腐のたまごじ		いわし とりにく あごちくわ こうやとうふ たまご	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ にら	だいこん ごぼう たまねぎ ほししいたけ	こめ こむぎ じゃがいもでんぶん さといも こんにゃく さとう	あぶら	793	33.1	364	3.1
5	月	給食はありません															
6	火	煮びたしには、ほねをつくるカルシウムの多い小松菜、ちりめんじゃこ、油あげが入っています。成長期にはカルシウムをしっかりとりましょう。	ごはん		さばの カレー揚げ	あご竹輪のすまし汁 こまつなの煮びたし		さば あごちくわ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ねぎ こまつな	しょうが しめじ はくさい	こめ こむぎ じゃがいもでんぶん	あぶら	773	33.5	439	3.0
7	水	ほうぎしょうがっこう宝木小学校のおすすめ献立です。テーマは「秋のめぐみ スーパーメニュー」です。詳しくは食育だよりをご覧ください。	くり 栗ごはん		ごうか デミハンバーグ	もみじの吸い物 こんさい 根菜パワフルサラダ	タルト	とりにく ぶたにく ぎゅうにく とうふ たまご ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ りんご マッシュルーム まいたけ ごぼう コーン	こめ くり パンこ さとう じゃがいもでんぶん ふ タルト	あぶら	924	32.4	474	3.9
8	木	きょう今日は「いい歯の日」です。かみごたえのある食材やカルシウムを多く含む食品を取り入れいしました。しっかりかんで食べましょう。	おむぎ 押し麦 ごはん		いわしの さつま揚げ	はくさいとさといものみそ汁 れんこんのそぼろ煮	りんご	いわし たまご みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん いんげん	しょうが ごぼう はくさい えのき れんこん ほししいたけ りんご	こめ むぎ じゃがいもでんぶん さとう さといも	あぶら	922	34.2	337	2.9
9	金	かんそう乾燥した大豆は、一晩水につけておくと約2倍の大きさになります。その戻した大豆を一度蒸してから、他の食材と煮込みました。	ごはん		ぶたにく 豚肉の ごま焼き	あつあ 厚揚げのみそ汁 ごもくまめ 五目豆		ぶたにく たまご あつあげ みそ だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ しめじ ごぼう えだまめ	こめ さとう	ごま	788	35.4	456	2.8
12	月	きりぼしだいこん切干大根のソース炒めは、切干大根を麺のように見立て、豚肉やキャベツを入れて焼きそばふうおじつ風の味付けにしています。	ツイストパン		いかカツ	かぶのスープ きりぼしだいこん 切干大根のソース炒め	りんごジャム (浜・中)	いか ウインナー ぶたにく	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ かぶ しめじ きりぼしだいこん キャベツ もやし しろねぎ	こむぎ パンこ さとう じゃム	ショートニング ごま あぶら	692	24.7	351	3.3
13	火	かき柿のシーズンになりました。先月は渋柿から渋を抜いた「西条柿」、今月は、甘柿の「富有柿」です。柿も種類によって食感が違いますね。	ごはん		ぎゅうにく しろ 牛肉と白ねぎの みそ炒め	もずく汁 キャベツのくきわかめ和え	かき 柿	ぎゅうにく みそ たまご	ぎゅうにゅう もずく くきわかめ	にんじん チンゲンサイ	しろねぎ しょうが りんご えのき キャベツ だいこん かき	こめ さとう じゃがいもでんぶん	ごま ごまあぶら	730	28.9	320	3.3
14	水	けたかさん気高産や鳥取県産の食材をたっぷり使ってすき焼きをつくりました。野菜がしっかりとれるりょうり料理です。	ごはん		はまちの て 照り焼き	すき焼き だいこんの赤しそ和え		はまち ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかしそ	しょうが えのき たまねぎ ごぼう しいたけ しろねぎ だいこん きゅうり	こめ さとう じゃがいもでんぶん しらたき	あぶら	795	33.8	376	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11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				
15	木	炊き上がった熱々のご飯に、酢を混ぜずし飯をつくります。さらに、甘く煮たしいたけやにんじん、さけを加えて「さけずし」をつくりました。	さけずし		わかどりにく 若鶏肉の マヨネーズ焼き	さかな 魚そうめんのすまし汁 さといもの含め煮		さけ とりにく みそ いとよくだい とうふ ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや パセリ こまつな	ほししいたけ しめじ だいこん	こめ さとう さといも	マヨネーズ	中学校 758	36.0	330	4.2
16	金	豆腐竹輪の二色揚げは、紅葉をイメージして、にんじんでオレンジ色を、カレー粉で黄色を表現しました。	ごはん		とうふ ちくわ 豆腐竹輪の 二色揚げ	いわしのつみれ汁 豚肉とごぼうの辛味炒め		とうふちくわ いわし たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが えのき だいこん ごぼう えだまめ	こめ こむぎこ じゃがいもでん ぶん しらたき さとう	あぶら	866	38.3	369	3.6
19	月	毎月の食育日は、今月の「とっとりふるさと探検」食材は、鹿野町の地鶏とブロッコリーです。地鶏の歯ごたえを味わってくださいね。	こめ こ 米粉パン		しかの じどり 鹿野地鶏と さつまいもの ミックス揚げ	はくさいのスープ ブロッコリーとかにのサラダ	りんごジャム (宝・逢・瑞)	とりにく ポークハム かに	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	しょうが はくさい たまねぎ キャベツ コーン	こめ こむぎこ さとう じゃがい もでんぶん さつまいも ジャム	ショートニング あぶら	719	36.6	359	4.0
20	火	じゃがいもはホクホク感を味わってほしいので、大きめに切っています。箸を使って半分して、一度に口に入れないようにしましょう。	ごはん		さけの みそだれかけ	にく 肉じゃが 切干大根の酢の物		さけ みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ きりしまだいこん きゅうり	こめ さとう じゃがいもで んぶん じゃがいも こんにやく	ごまあぶら ごま	785	34.3	342	2.7
21	水	気高産の梨をデザートにしました。気高町内でもいろいろな種類の梨が栽培されています。今日の梨の種類は「王秋」です。(予定)	な 菜めし		あ とうふ 揚げ豆腐の あんかけ	さつまいものみそ汁 だいこんの甘辛煮	なし 梨	とうふ あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	ひろしまな きょうな だいこ んな きぬさや にんじん ねぎ いんげん	しいたけ はくさい ごぼう だいこん なし	こめ じゃがいもで んぶん さつまいも さとう	あぶら	783	24.1	329	3.6
22	木	けんちんうどんには、旬の大根、ごぼう、にんじん、白ねぎなどたくさん気高産食材を使っています。	むぎ はん 麦ご飯		さんまの しおや 塩焼き	けんちんうどん ブロッコリーのしょうが炒め		さんま とうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	だいこん ごぼう しろねぎ しめじ しょうが	こめ むぎ こんにやく うどん さといも さとう	あぶら ごまあぶら	840	34.3	320	2.8
26	月	コーンたまごスープには、クリーム状のコーンも入れています。クリームコーンが入ることで、全体的にコーンの風味が広がります。	コッペパン		わかどりにく 若鶏肉の バーベキュー ソースかけ	コーンたまごスープ ほうれんそうのソテー		とりにく たまご ベーコン	スキムミルク ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	りんご たまねぎ にんにく しょうが コーン キャベツ	こむぎこ さとう	ショートニング あぶら	635	32.6	326	4.1
27	火	旬の白菜や白ねぎがたくさん入った鶏だんご汁をつくりました。もちろん、鶏だんごも1つ1つ調理員さんがつくっています。	ごはん		さばの しょうが焼き	とり 鶏だんご汁 きんぴらごぼう		さば とりにく たまご みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	しょうが えのき はくさい しろねぎ ごぼう	こめ じゃがいもで んぶん こんにやく さとう	ごま あぶら	749	34.7	302	2.8
28	水	気高中学校のおすすめ献立です。テーマは「受験に負けるな！ファイナル給食」です。詳しくは食育だよりをご覧ください。	チャーハン		かにクリーム コロッケ	しょうが ぶたにく しょうが入り豚汁 かい 海そうサラダ	クレープ	チキンハム かに ぶたにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ とさかのり	にんじん	たけのこ しろねぎ コーン だいこん はくさい しめじ しょうが たまねぎ キャベツ	こめ さといも こむぎこ パンこ クレープ	あぶら マーガリン ごまあぶら	858	26.9	349	4.4
29	木	バンサンスーに入っているきくらげは、鳥取県産です。湯梨浜町の旧小学校を活用して、きくらげなどが栽培されています。	むぎ はん 麦ご飯		ポーク しゅうまい	はつぼうさい 八宝菜 バンサンスー		ぶたにく うずらたまご えび いか ポークハム	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ はくさい きゅうり きくらげ	こめ むぎ バンこ こむぎこ じゃがいもでん ぶん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	813	37.3	314	2.7
30	金	鳥取県内で水揚げされたいわしをかば焼きにしました。給食センターでは、いわしに衣をつけて油で揚げ、甘辛いたれを絡めています。	ごはん		いわしの かば焼き	チンゲンサイのみそ汁 おからの炒り煮		いわし とうふ あぶらあげ みそ おから ちくわ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	しょうが しめじ たまねぎ ごぼう ほししいたけ しろねぎ	こめ じゃがいもで んぶん さとう こんにやく	あぶら	769	28.7	384	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。