

【今月の鳥取市の給食目標】

食べ物を大切にしよう！



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				
4	火	カレーに使ういもと言えば、じゃがいもですね。今日は、じゃがいもを少し固めにゆでて、相性の良いくるとみと和えています。シャキシャキしててでしょ？	ハイジパン	牛乳	キャベツミンチ	かぶとたらスープ シャキシャキサラダ		ぶたにく とりにく ハム かまぼこ たら	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん デンゲンサイ	たまねぎ かぶ しめじ キャベツ	コーン レモン	コーン レモン	小学校 635 中学校 709	17.7 20.1	449 465	2.9 3.5
5	水	「いもこん」とは、さといもとこんにやくのこと。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。気高産の野菜がたくさん入っていますよ。	ごはん	牛乳	さばのみそ煮	いもこん汁 こまつなの煮びたし	なし 梨ゼリー	さば みそ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ねぎ ごまつな	だいこん ごぼう はくさい	あぶら	636 741	22.7 25.5	381 412	2.5 2.9	
6	木	マーボー豆腐は、にんにくやしょうが、とうがらしを入れて食欲が出る味付にしています。気高産みそも入っています。ご飯が進む一品ですね。	ごはん	牛乳	わかどりにく 若鶏肉の から揚げ	まーぼーとうふ 麻婆豆腐 ひじきサラダ		とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら	しょうが たまねぎ にんにく しょうり キャベツ	コーン レモン	あぶら ごまあぶら オリーブあぶら	754 926	32.1 39.3	403 452	2.4 2.7
7	金	11月8日は「いい歯の日」です。今日は、かみこたえのある食材をたくさん使っています。ひと口、30回はかみましょう。食材の味もよくなりますよ。	おむぎ 押し麦ご飯	牛乳	はまちの レモンソースがらめ	はくさいとさといものみそ汁 れんこんのきんぴら	むらさき 紫いも チップス	はまち あぶらあげ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ねぎ にんじん いんげん	しょうが はくさい えのき れんこん ほししいたけ	レモン	あぶら しるごま ごまあぶら	712 862	26.9 32.0	345 368	2.5 3.1
10	月	ながいもは鳥取県を代表する特産物の1つで、鳥取県中部の北栄町で多くつくられています。いも類のなかでめずらしく生で食べることができます。	コッペパン	牛乳	わかどりにく 若鶏肉の照り焼き	や 焼きそばスパゲッティー なが 長いもサラダ		とりにく ぶたにく ちくわ かつおぶし まぐろ	スキムミルク ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし えだまめ コーン	ショートニング あぶら ドレッシング ノンエッグ マヨネーズ	698 848	31.0 38.5	311 332	3.1 3.8	
11	火	まずはさけの仲間、秋が旬の魚です。成長が早く、海へ出て2年後には生まれた川に戻ってきます。ピンク色の身は柔らかく、風味豊かな味わいです。	ごはん	牛乳	ますのもみじかけ	あつあ 厚揚げのみそ汁 だいこんの あまからに 甘辛煮		ます あつあげ やさいあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ごまつな ねぎ いんげん	たまねぎ だいこん しめじ	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	642 788	24.4 29.3	335 359	1.9 2.4	
12	水	もずくは、ひじきなどの他の海そうに付着して成長します。「藻(海そう)につく」からもずくといわれています。今日はもずくのすまし汁にしました。	むぎ 麦ご飯	牛乳	ソーstonカツ	もずくのすまし汁 キャベツのみそ炒め	りんご	ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう もずく	ほうれんそう にんじん ねぎ デンゲンサイ	えのき たまねぎ キャベツ りんご	あぶら ごまあぶら	682 832	26.1 31.9	321 360	2.8 3.4	
13	木	魚の脂肪の中に含まれる「ドコサヘキサエン酸」という成分は「記憶学習能力」に関係があるとか。少しでも魚を毎日食べる習慣をつけたいものですね。	ごはん	牛乳	さばのおろしかけ	とうにゅう しる 豆乳みそ汁 だいがく 大学いも		さば ぶたにく あぶらあげ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ごまつな えのき	だいこん かぶ はくさい しょうが えのき	あぶら くるごま	677 821	24.9 30.0	328 348	1.8 2.1	
14	金	だいこんは、胃や腸の働きを助けて、消化しやすくしてくれます。また胸やけや胃もたれを防ぐ効果もあります。冬の野菜の1つです。	むぎ 麦ご飯	牛乳	とうふ 豆腐ハンバーグ	ガルバンゾーカレー グリーンサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご ひよこまめ とりレバー	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ し にんにく キャベツ しいたけ しょうり だいこん	えだまめ エリンギ	あぶら ごまあぶら オリーブあぶら ドレッシング あぶら	751 957	31.5 38.6	331 363	2.7 3.8

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！



Table with columns for Date, Day, Message, Main Dish, Dairy, Main Course, Side Dish, Dessert, and Nutritional Information (Energy, Protein, Calcium, Salt).

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。