

【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 | | 栄養価 | | | |
|----|----|--|-------------------|----|---------------------------|-------------------------------|---|-----------------------------------|------------------------------|--|---|---------------------------------|----------------------------------|-------------------------|-------------------|----------------------|----------------|
| | | | | | | | | 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 | 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 | 食塩 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 | 金 | しょうがには、血行をよくし体を温める働きがあるの で、風邪のひき始めや冷え性には有効です。気高 産をたっぷり使って、しょうが焼きを作りました。 | はつがげんまい 発芽玄米ご飯 | | ぶたにく 豚肉の しょうが焼き | なめこのみそ汁 さつまいものコロコロサラダ | ぶたにく とうふ みそ ローズハム | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ | しょうが だいこん なめこ コーン じゃがいも たまねぎ | こめ はつがげんまい さとう さつまいも | ドレッシング | 小学校 657 中学校 808 | 25.3 30.2 | 305 326 | 2.2 2.6 | |
| 5 | 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 くると和えています。シャキシャキしてるでしょ？ | ハイジパン | | まめまめグラタン | かぶとたらのスープ シャキシャキサラダ | 梨 はま (涙) | まめミックス ベーコン チーズ たら チキンハム | スキムミルク ぎゅうにゅう | パセリ にんじん にら | たまねぎ えのき かぶ しめじ なし はくさい キャベツ | こむぎこ さとう じゃがいも | ショートニング バター くるみ ノンエッグマヨ | 657 774 | 23.1 27.2 | 429 474 | 3.3 4.3 |
| 6 | 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 | | さばの塩焼き | いもこん汁 こまつなの煮びたし | さば 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 こまつな | だいこん ごぼう はくさい | こめ さといも こんにやく | あぶら | 597 722 | 27.9 32.7 | 377 408 | 2.6 3.1 | |
| 7 | 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 | | とりにく 鶏肉の から揚げ | まーぼー豆腐 麻婆豆腐 ひじきサラダ | とりにく とうふ ぶたにく みそ | ぎゅうにゅう ひじき | にら にんじん | しょうが キャベツ にんにく たまねぎ じゃがいも コーン | こめ こむぎこ でんぷん さとう | あぶら ごまあぶら ノンエッグマヨ | 774 955 | 32.0 39.2 | 403 452 | 2.3 2.6 | |
| 8 | 金 | 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使っています。 焼きとうふ竹輪に青のりをつけて揚げています。 | おむぎはん 押し麦ご飯 | | とうふのやき 豆腐野焼きの 磯辺フライ | はくさいとさといものみそ汁 れんこんのそぼろ煮 | とうふのやき みそ あぶらあげ さつまあげ | ぎゅうにゅう あおのり | ねぎ にんじん いんげん | はくさい たまねぎ れんこん りんご ほししいたけ えのき | こめ むぎ こむぎこ パンこ さといも こんにやく さとう | あぶら ごま ごま油 | 714 804 | 26.8 29.2 | 358 374 | 3.0 3.3 | |
| 11 | 月 | チキンピカタには、鶏のささみ肉を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。よくかんでみましょう。 | きりこみ コッペパン | | チキンピカタ | 焼きスパゲティー なが 長いもサラダ | ささみ たまご チーズ ツナ ぶたにく ちくわ かつおぶし | スキムミルク ぎゅうにゅう あおのり | パセリ にんじん フロッキー | たまねぎ キャベツ もやし コーン | ながいも さとう こむぎこ | ショートニング バター あぶら ドレッシング | 624 705 | 31.8 35.1 | 340 358 | 3.5 4.1 | |
| 12 | 火 | 「ヨネギーズ」と言う米子市のイメージキャラクター がいますが、今日の食材をPRする大使です。何か わかりますか？こたえは、冬が旬の白ねぎです。 | ごはん | | ぎゅうにく 牛肉と白ねぎの みそ炒め | かきたま汁 だいこんの甘辛煮 | ぎゅうにく みそ たまご やさいあげ | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう いんげん ねぎ | しろねぎ もやし しょうが にんにく りんご えのき たまねぎ だいこん | こめ さとう | ごま ごまあぶら あぶら | 598 712 | 26.5 31.1 | 295 312 | 2.2 2.8 | |
| 13 | 水 | チンゲンサイは中国野菜で、今から40年前の19 72年、日本と中国が国交を結んで以降に日本に やって来ました。味と食感が私たち好みですよ。 | さけご飯 | | や くり 焼き栗コロッケ | ゆばのすまし汁 キャベツのみそ炒め | さけ ゆば ぶたにく みそ | ぎゅうにゅう | こまつな にんじん ねぎ チンゲンサイ | えのき キャベツ たまねぎ | こめ くり さとう | あぶら ごまあぶら ごま | 669 843 | 21.4 26.0 | 303 331 | 2.1 2.6 | |
| 14 | 木 | 魚の脂肪の中に含まれる「D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 | ごはん | | さばのおろしかけ | とうにゅう 豆乳みそ汁 だいご 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 | だいこん かぶ もやし はくさい えのき しろねぎ | こめ さとう でんぷん さつまいも みずあめ | あぶら くるごま | 680 824 | 25.2 30.2 | 314 331 | 1.8 2.1 | |
| 15 | 金 | 今日は、ガイナール鳥取の機運を盛り上げようとして全 鳥取市の小中学校一斉「ガイナール鳥取応援給 食」となっています。頑張りガイナール鳥取！ | むぎはん 麦ご飯 | | チキントカツ | ガルバンゾーカレー グリーンサラダ | ささみ ぎゅうにく ぶたにく とりレバー | ぎゅうにゅう ひよこまめ ヨーグルト | とまと にんじん | たまねぎ にんにく キャベツ じゃがいも だいこん えだまめ | こめ むぎ こむぎこ パンこ じゃがいも | あぶら ドレッシング | 787 977 | 34.7 41.8 | 327 366 | 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】

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). Rows list daily menus from 18th to 29th.

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。