



寒さに負けない体をつくろう！

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	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		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 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂				
1	火	鹿野町産のじゃがいもを使った肉じゃがに、ごまを入れました。ごまには、ビタミンEとカルシウムが多く含まれていて、成長を助ける働きがあります。	ごはん		あつや厚焼きたまご	ごま入り肉じゃがに煮びたし		たまご かまぼこ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん いんげん ほうれんそう	えだまめ コーン たまねぎ はくさい	ごめ じゃがいも こんにやく	あぶら ごま	小学校 667	26.7	353	1.7
			中学校 792	31.7	384	2.1											
2	水	食品を酸性食品とアルカリ性食品に分けると肉は、酸性食品、海そうや野菜はアルカリ性食品となります。私たちの体は、弱アルカリに保つくみになっています。肉を食べたら野菜や海そうをしっかり食べて、バランスをとりましょう。	ごはん		きんにく 筋肉まん丼の具	もずくのすまし汁 フルーツヨーグルト		ぎゅうにく ぶたにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく ヨーグルト なまクリーム	にんじん ごまつな	たまねぎ グリーンピース しょうが えのきたけ ブルーベリー みかん パイナップル	ごめ はちみつ さとう	あぶら	732	30.0	389	2.2
			690	37.6	411	2.5											
3	木	今日の寄せ鍋には、鳥取県産のかに、たら、とりにく、とうふ、みそと季節の野菜しゅんぎく、ほうれんそう、はくさい、白ねぎ、しいたけなどが入っています。	むぎごはん		さけの みそマヨネーズ焼き	よなべ寄せ鍋 ほうれんそうのり酢和え		さけ かに たら とりにく とうふ みそ まぐろ	ぎゅうにゅう こんぶ のり	パセリ にんじん しゅんぎく ほうれんそう	はくさい しいたけ ねぎ えのきたけ きゃつ	ごめ むぎ こんにやく さとう	あぶら ごま マヨネーズ	579	32.2	389	2.2
			690	37.6	411	2.5											
4	金	白ねぎは、鳥取県の特産品です。白ねぎに白ごまを入れてねぎソースを作りました。ねぎには、体を病氣から守るビタミンCや抗菌作用のある「ねぎオール」が含まれています。	ごはん		とりにく 鶏肉の 白ねぎソースかけ	なめこ汁 きんぴらごぼう		とりにく とうふ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが だいこん なめこ ねぎ ごぼう	ごめ さとう こんにやく	あぶら ごま	590	27.2	347	2.4
			710	32.2	385	3.1											
7	月	とりにくと鹿野町産のかぼちゃを入れて、グラタンにしました。かぼちゃは、とても栄養豊富な食べ物です。特にビタミンEが多く含まれ、風邪の予防に良い食品です。	たいせん 小麦 コッペパン		かぼちゃのグラタン	かぶのコンソメ煮 イタリアンサラダ		とりにく ウインナー あまえび いか	ぎゅうにゅう チーズ	フロッキー かぼちゃ にんじん ごまつな	たまねぎ かぶ きゃつ きゅうり コーン	ごむぎ じゃがいも さとう	あぶら バター ドレッシング	535	23.3	376	2.7
			652	28.3	417	3.3											
8	火	ほとんどの食べ物の中には、エネルギーのもとが含まれています。私たちの体の中でいろいろに分かれて、熱や力になって体を温めたり、運動や勉強をする力になります。	ごはん		チジミ	キムチスープ チャプチェ		いか たまご たら とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら ねぎ にんじん	たまねぎ にんにく はくさい たけのこ だいこん	ごめ ごむぎ かたくりに はるさめ	あぶら ごまあぶら	599	23.2	318	2.6
			722	27.2	343	3.0											
9	水	とうにゅうは、大豆をしばった汁です。豆乳は、植物たんぱく質やビタミンも多く含んでいて栄養豊富です。豆乳をみそ汁に入れるとまろやかな味になります。	むぎごはん		いわしの かば焼き	とうにゅう 豆乳汁 いりどり	りんご	いわし とうにゅう あぶらあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん はくさい しょうが ごぼう しめじ えだまめ しょうが	ごめ こんにやく さとう	あぶら	693	27.1	341	2.3
			793	30.2	359	2.6											
10	木	冬になると風邪をひく人はいませんか？「風邪は万病のもと」と言われます。[予防1、手洗い、うがい。][予防2十分な栄養]、[予防3、十分な休養]をしっかりとって冬を元気に過ごしましょう。	ごはん		しゅうまい	はっほうさい 八宝菜 バンサンスー		ぶたにく うずらたまご いか ハム たまご	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 きくらげ はくさい きゅうり	ごめ さとう かたくりに はるさめ	あぶら ごまあぶら	631	26.1	299	2.2
			800	33.5	320	2.8											

太字は、鹿野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。☆鳥取市のホームページで献立表・給食だより・今日の給食・給食レシピ、スマートフォンアプリ「鳥取便利長」で献立表・給食だよりがご覧いただけます。



寒さに負けない体をつくろう！

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	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		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 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂				
11	金	食べ物を味わうのは、舌で、甘い、辛い、苦い、など舌でわかります。今日のとりっこ汁は、鳥取県産の鶏肉、油揚げ、だいこん、さつまいも、白ねぎ、みその入ったみそ汁です。よく、味わってください。	ごはん		さばの 甘酢かけ	とりっこ汁 五目豆		さば とりこ だいず さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん ねぎ	だいこん ごぼう れんこん	ごめ さつまいも こんにやく かたくりこ さとう	あぶら	小学校 692	29.7	303	2.5
14	月	鹿野町産のプロッコリーをソテーにしました。プリッコリーは、ビタミンC、E、カルシウム、鉄、食物繊維など多く含まれていて、栄養豊富な食材です。	大山小麦 コッペパン		タンドリーチキン	クリームスープ スパゲッティ プロッコリーのソテー		とりこ かに ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	パセリ にんじん チンゲンサイ フロッコリー	たまねぎ しめじ にんにく じゃがいも	こむぎこ	あぶら オリーブあぶら	653	34.0	359	3.2
15	火	鳥取港で水揚げされた親がにをみそ汁にしました。かには、カルシウム、銅、タウリンが多く含まれていて骨を丈夫にしたり、ストレスを和らげる働きがあります。	ごはん		あじフライ	かに汁 厚揚げのどろどろ煮		あじ かに あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん はくさい えのきたけ しろねぎ たまねぎ えだまめ	ごめ さとう パンこ	あぶら	678	29.1	373	2.7
16	水	毎日の給食には、たくさんの野菜が入っています。どうして野菜を食べなければいけないのでしょうか？野菜の中には、体が調子よく動くための栄養素がたくさん含まれているからです。	発芽玄米ごはん		豚肉のみそがらめ	おでん こまつなのおかか煮		ぶたにく あつあげ うずらたまご かつお みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	にんにく しいたけ だいこん はくさい	ごめ げんまい さといも こんにやく かたくりこ さとう	あぶら	678	32.5	379	1.9
17	木	冬野菜カレーには、ほうれんそう、にんじん、鹿野町産のプロッコリーなどが入っています。プロッコリーは、ビタミンCやカロテンがたくさん含まれています。茎もつぼみと同じくらい栄養があります。	むぎ 麦ごはん		メンチカツ	冬野菜カレー まめまめサラダ		ぶたにく ぎゅうにゅう だいず ウインナー まめ	ぎゅうにゅう	フロッコリー にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく とまと ヤーコン しょうが コーン	ごめ むぎ じゃがいも	カレールー あぶら	806	27.4	382	2.3
18	金	<食育の日・鳥取ふるさと探検>鳥取市全小学校・中学校の給食で鳥取市夏泊のはまちを使用した献立を作りました。はまちは血液をさらさらにするEPA・DHAが多く含まれています。	ごはん		はまちの ゆずみそかけ	けんちん汁 かぼちゃのそぼろ煮		はまち とうふ とりこ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ かぼちゃ にんじん さやいんげん	ゆず だいこん ごぼう しいたけ	ごめ さとう こんにやく かたくりこ さといも	あぶら	671	26.4	318	2.4
21	月	冬になると美味しい白菜。白菜は英語で「中国のキャベツ」と呼ばれるように中国生まれの野菜です。ビタミンCが多く含まれ、くせがないのでいろいろな料理に使うことができます。	大山小麦 コッペパン		オムレツの デミグラス ソースかけ	はくさいスープ ジャーマンポテト		たまご とりこ ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	しめじ はくさい たまねぎ かぶ	こむぎ さとう じゃがいも	あぶら	509	22.1	467	3.3
22	火	今年最後の給食です。これから、おおみそか、お正月といった楽しいことが待っていますね、冬休みは、健康には気をつけて好きなものばかりを食べないでバランスよくいろいろなものを食べましょう。	ピラフ		ローストチキン	パンプキンポタージュ 花野菜サラダ	クリスマス デザート	とりこ たまご	ぎゅうにゅう なまクリーム	パセリ にんじん かぼちゃ フロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ セロリ カリフラワー じゃがいも	ごめ さとう	あぶら	739	27.2	391	2.0
														873	31.6	420	2.1

太字は、鹿野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。☆鳥取市のホームページで献立表・給食だより・今日の給食・給食レシピ、スマートフォンアプリ「鳥取便利長」で献立表・給食だよりがご覧いただけます。