

【今月の鳥取市の給食目標】

学校給食のことをよく知ろう！



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	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		栄養成分		
								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	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
7	火	「明けましておめでとございます。安全安心そしておいしい給食をつくっていきます。今年もよろしくお願ひします。」新年の挨拶を込めて、今年最初の給食はすまし仕立ての具だくさん雑煮にしています。よく噛んで食べてくださいな。	しゅやくさい 7種野菜 いろど 彩りご飯		だてまき	しろたまごうり口 白玉雑煮 こはく 紅白なます	たまご はんぺん とりこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あおな きょうな だいこんば	ほししいたけ しろねび だいこん	こめ さとう もち さといも	しるごま	小学校 651 中学校 798	23.9 28.5	305 325	3.4 4.1
8	水	ご飯の目にも食べてみたいという、みなさんのリクエストにお応えしての「肉そぼろ」。そして、8のつく日は「かみかみの日」です。よく噛んでもらおうと、いつもは3mmカットのところを5mmカットしてもらっています。かみこたえたっぷりですね。	はん ご飯		にく 肉そぼろ	しろ 白ねぎと油揚げのみそ汁 ちくげんに 筑前煮	ぎゅうにく ぶたにく あぶらあげ みぞ やさいあげ	ぎゅうにゅう	ねび にんじん いんげん	たまねぎ しょうが グリーンピース しろねび しめじ ただけのこ れんこん だいこん	こめ こんにやく さといも さとう	あぶら	663 857	24.7 30.9	313 380	2.6 3.6
9	木	問題です。8種類の具材が入っているから「八宝菜」という。〇か×か。正解は×です。八宝菜は中華料理です。中国では数が多いたとえを「八」といいます。「八宝菜」は野菜の数が多し料理ということですね。	はん ご飯		わかとりにく 若鶏肉のから揚げ	はっほうさい 八宝菜 パンサンスー	とりこ あさり ぶたにく いか えび うずらたまご ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ りんご ただけのこ きくらげ ほししいたけ きゅうり キャベツ	こめ こむぎこ でんぶん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	698 857	30.6 36.9	309 328	2.5 2.9
10	金	ご飯とおかずの置く場所はどでしょう。どちらがきょうか？周りの人にもきいてみましょう。正解はごはんは左、お汁が右です。これは、和食の基本です。給食当番さんも配膳する時にそのようにおいてあげてね。	はん ご飯		からや さばのピリ辛焼き	あつあ 厚揚げのみそ汁 ひじきの炒り煮	さば あつあげ みぞ さつまあげ だいち	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな いんげん	しょうが りんご えのき しろねび ほししいたけ たまねぎ	こめ さとう こんにやく	あぶら	604 741	26.0 31.0	378 410	2.5 3.0
14	火	パンに丸ごとかぶりついていませんか？パンは一口大にちぎって食べるのが食事のマナーです。給食の前には、右けんていでいいに手洗ひしましょう。洗った後は、清潔なハンカチでふいてくださいな。	こめ 米粉パン		チキンの フレーク焼き	はくさいのクリーム煮 かみかみサラダ	すじなしささみ ごなチーズ ペーコン いか	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん パセリ フロッキー	はくさい しろねび しめじ キャベツ きゅうり	こめ さとう パンこ コーンフレーク さといも	ショートニング ノンエッグ マヨネーズ ドレッシング	630 762	27.9 33.3	335 366	3.2 4.0
15	水	お鍋やきんぴらには欠かせないもので、おなかの調子をよくしてくれる野菜って何でしょう？ヒントは今日の給食に使われています。わかりましたか？正解は「ごぼう」です。食物せんいがたくさん入っていますよ。	はん ご飯		あじフライ	なめこそープ ぎゅうにく 牛肉とごぼうの炒め煮	あじ ペーコン ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん いんげん	えのき なめこ たまねぎ だいこん ごぼう	こめ こむぎこ パンこ こんにやく さとう	あぶら	628 750	28.2 31.8	304 325	2.4 2.6
16	木	今日は、大豆のお話です。大豆は色々な食品に変身します。豆腐、油揚げ、しょうゆ…まだまだあります。今日の給食には大豆から作られた食品が3つ使われています。わかるかな？	セルフおにぎり		とりにく 鶏肉の らっきょうソースかけ	いわしのつみれ汁 おからの炒り煮	とりこ いわし たまご おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう おにぎりのり	ねび にんじん	らっきょう しょうが えのき だいこん ほししいたけ ごぼう しろねび	こめ さとう こんにやく	あぶら	697 852	30.8 36.1	323 342	2.4 2.9
17	金	今日の「とっとりふるさと探検」の食材は「さといも」です。日本の里芋の歴史は古く、縄文時代にさかのぼります。お正月の雑煮やお月見のお供えなどの年中行事にもよく登場しますね。	はん ご飯		ますの みそマヨ焼き	いものこ汁 ほうれんそうのり酢和え	ます みぞ あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん ねび ほうれんそう	だいこん えのき キャベツ	こめ むぎ さといも さとう	ノンエッグ マヨネーズ しるごま	635 785	24.5 29.8	318 342	1.6 2.0
20	月	給食っていつからあるのかな？皆さんのお父さん、お母さんの小さい頃からは？実はもっともっと昔からあるのですよ。学校給食が始まって今年で125年。昔は毎日パン1枚で、中高年の「もう一度食べた給食」ナンバー1は揚げパンですって！	けんさん 県産きなこの あげパン		チキンピカタ	ポトフ なが 長いもサラダ	すじなしささみ たまご ごなチーズ ペーコン ツナ	スキムミルク ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ コーン	こむぎこ さとう じゃがいも さといも ながいも	ショートニング バター ドレッシング	666 763	28.9 33.9	337 354	3.5 4.1

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。

