

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	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	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				
7	火	2014年の給食の始まりです。今年も好き嫌いをなくしっかりと食べ、健康な一年にしたいですね。今日は、お正月メニューにしました。	ごはん		ぶりの照り焼き	しらたま 白玉雑煮 こはく 紅白なます		ぶり とりにく たら	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しいたけ しろねぎ だいこん	こめ もち さといも	さとう	小学校 644	26.0	270	1.8
														中学校 776	31.0	284	2.2
8	水	鳥取県産の特産品のあごちくわを入れてすまし汁にしました。あごのいい香りと旨味のあるすまし汁です。	むぎ はん 麦ごはん		かれのいのかから揚げ	あご竹輪のすまし汁 おからの炒り煮		かれい あご たら おから とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	たまねぎ えのきたけ ごぼう しいたけ しろねぎ	こめ かたくりこ こんにやく	あぶら さとう	588	27.0	369	2.3
														702	31.8	412	2.8
9	木	甘味があり、くせない白菜は、他の野菜や材料と調和がよく、いろいろな料理に使われます。ビタミンCが多く含まれていて、風邪の予防や免疫力を高める働きがあります。	ごはん		わかどりにく 若鶏肉のみそだれかけ	ごもく に 五目煮 はくさいのおかか煮		とりにく みそ かつお	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	しょうが たけのこ しいたけ はくさい	こめ こんにやく じゃがいも	ごまあぶら	601	27.4	346	2.1
														712	32.6	371	2.6
10	金	豆腐竹輪は、豆腐とたらのすり身を入れて作った竹輪で、鳥取の特産品です。とうふちくわを澄まし汁にしました。だしは、けずりぶしを使って取りました。	むぎ はん 麦ごはん		とうふ ちくわ いそべ あ 豆腐竹輪の磯辺揚げ	ぶたじる 豚汁 こまつな 小松菜のアーモンド和え		ぶたにく とうふ たら たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな だいこん	にんにく だいこん しめじ たまねぎ しろねぎ キャベツ	こめ むぎ さつまいも こんにやく	あぶら ごまあぶら アーモンド	640	26.5	385	2.7
														773	31.1	431	3.2
14	火	さばは、鳥取県近海水揚げされたものです。さばにカレー粉をまぶして、カレー風味にしました。	ごはん		さばのカレー揚げ	なめこ汁 きんぴらごぼう		さば とうふ たら みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	しょうが なめこ だいこん ごぼう	こめ こむぎこ さとう こんにやく	あぶら ごま	641	26.3	329	2.1
														767	30.6	354	2.7
15	水	鹿野町さんのしょうがをすりおろしてしょうが汁をみそ汁に入れました。しょうがは、体を温める働きがあります。	はつが げんまい 発芽玄米 ごはん		さわらの照り焼き	すりおろししょうがと豆腐のみそ汁 ひじきの炒り煮		さわら とうふ だいず みそ たら	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	しろねぎ たまねぎ しめじ しょうが しいたけ	こめ げんまい	あぶら ごま さとう	604	26.2	366	2.4
														728	31.5	422	3.3
16	木	鳥取県産の牛肉と豚肉を使って、手づくりハンバーグにしました。人気のデミグラスソースをかけた。味わって食べてください。	ごはん		ハンバーグの デミグラスソース	たまじる かき卵汁 ごもく に 五目煮		ぶたにく ぎゅうにく たまご だいず たら	ぎゅうにゅう	こまつな	たまねぎ しめじ えのきたけ れんこん えだまめ	こめ ぼんこ	さとう	659	27.7	359	2.3
														772	32.0	396	3.3
17	金	食育の日・鳥取ふるさと探検>いもこん汁は、さといもやだいこん、にんじん、ごぼうなどの野菜の入ったお汁で、鳥取県の郷土料理です。	ごはん		はたはたのから揚げ	いもこん汁 ちくさ あ 千草和え		はたはた とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	だいこん ごぼう えのきたけ	こめ さといも さとう こむぎこ こんにやく かたくりこ	あぶら ごまあぶら	581	23.2	277	2.3
														694	27.1	292	2.7
20	月	白ねぎは、葉の部分に土をかぶせ(土寄せ)、白く育てます。カロチンやミネラルも含まれており、冬には甘さが増します。今日の餃子には、鳥取県産の白ねぎが入っています。	たいせん めぐ 大山の恵みパン		あげ ぎょうざ 揚げ餃子	ラーメンスープ ちゅうか 中華サラダ		ぶたにく とりにく いか ハム たまご	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	キャベツ もやし しいたけ だいこん たけのこ しろねぎ きゅうり	こめ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	595	28.7	326	3.6
														683	33.8	391	4.5

学校給食のことをよく知ろう！

全国学校給食週間(鳥取市テーマ:ふるさと鳥取再発見！おいしく食べて楽しく学ぶ学校給食)

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	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				
21	火	今日の根菜の炒め煮には、れんこん、ごぼう、にんじんは入っています。れんこんは、冬が旬の野菜です。れんこんには、みかんの1.5倍ものビタミンCが含まれています。ビタミンCは、疲労回復に効果があります。	ごはん		さばの ピリ辛焼き	だいこんと小松菜のみそ汁 根菜のいため煮		さば とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	しょうが にんにく たまねぎ なし れんこん だいこん えのきたけ ごぼう しいたけ	ごめ こんにやく	ごまあぶら	小学校 571	25.1	312	2.8
22	水	鳥取県産のいわしを開きにして、油で揚げて甘辛いたれをかけた。ご飯と良く合う人気メニューです。	ごはん		いわしのかば焼き	もずく汁 おひたし		いわし たら	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ごまつな ほうれんそう	しょうが えのきたけ	ごめ かたくりこ	あぶら さとう	570	22.5	301	2.3
23	木	八宝菜とは、多くの食材の入った炒め物のことで中華料理の一つです。鹿野町産のにんじんや白菜やたまねぎ、にんにく、しょうがが入っています。	むぎ 麦ごはん		しゅうまい	八宝菜 はるさめの炒めもの		ぶたにく うずらたまご ハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	しいたけ しょうが たまねぎ にんにく はくさい しいたけのこ	ごめ むぎ	あぶら ごまあぶら さとう	646	26.0	331	3.1
24	金	1月24日から30日は、全国学校給食週間です。鳥取市近海で水揚げされたはまち団子のつみれ汁にしました。はまちは、1年中水揚げされています。	ごはん		スタミナ納豆	はまちのつみれ汁 ピーナッツ入り切干大根の ふく に 含め煮		なつとう とりにく はまち たまご みぞ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん	にんにく しょうが えのきたけ ごぼう はくさい しょうが みずな きゅうり 厚しだいこん	ごめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら さとう ピーナッツ	647	32.6	345	2.3
27	月	揚げパンは、コッペパンを油で揚げ、鹿野町産の大豆から作ったきなこ砂糖を混ぜ合わせたものをかけました。人気メニューの一つです。	けんさん 県産きなこ 揚げパン		わかとりにく 若鶏肉のらっきょう ソースかけ	はくさい 白菜のコンソメスープ ほうれんそうのソテー	全 国 学 校 給 食 週 間	だいご とりにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	らっきょう はくさい しめじ たまねぎ にんにく キャベツ	ごむぎこ ばんこ さとう	ごま あぶら	551	25.8	328	3.3
28	火	鳥取県の特産品のかにを使っかに飯と白ねぎのコロッケ、鶏肉と野菜をたっぷり入れたじゃぶ煮を献立にいたしました。じゃぶ煮は、鳥取県の郷土料理です。	かに 飯		しろ 白ねぎコロッケ	ふゆやさい 冬野菜のみそ汁 じゃぶ煮		かに とりにく とうふ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが かぶ たまねぎ ごぼう えのきたけ はくさい みずな	ごめ さとう こんにやく かたくりこ	あぶら	635	23.9	309	1.4
29	水	鳥取市内のいのしし肉を入れてカレーにしました。ほうれんそうは、今が旬の野菜で、ビタミンAが豊富です。	ごはん		めだま焼き	ボタン&ほうれんそうカレー だいこん いた に 大根の炒め煮		たまご ベーコン いのしし	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう ぼせり	コーン にんにく しょうが たまねぎ なし だいこん ごぼう	ごめ じゃがいも かたくりこ こんにやく	さとう あぶら カレールー	691	23.6	307	3.3
30	木	鹿野中学校のリクエスト献立です。鹿野町今市にある、橋本牧場の乳牛からとれたミルクを100%使用したイタリアンジェラートです。ミルクとマンゴーとチョコ味のセレクトです。	なめし 菜飯		たらフライのタルタル ソースかけ	キムチスープ のり酢和え	しかの 鹿野ジェラート	たら たまご とうふ シーチキン	ぎゅうにゅう のり	にんじん いんげん ほうれんそう にら	キャベツ たまねぎ もやし はくさい はくさいキムチ	ごめ こんにやく さとう ジェラート	あぶら ごま	674	29.3	435	2.2
31	金	さけのちゃんちゃん焼は、北海道産のさけと鳥取県産の野菜がたっぷりて体もしっかりあたたまります。鹿野町産のみそを入れて、味付けしました。	ごはん		さけの ちゃんちゃん焼き	おでん くきわかめ和え		さけ うずらたまご だいご みぞ たら	ぎゅうにゅう くきわかめ	ピーマン にんじん	キャベツ もやし しょうが えのきたけ だいこん きゅうり	ごめ さとう こんにやく	あぶら バター	651	29.8	319	4.8
														770	35.1	342	4.9

太字は、鹿野町で育った食べ物です。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。