

【今月の鳥取市の給食目標】

よくかんで食べよう！



（全体）

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	たんぱく質	カルシウム	塩分
								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	キログラム Kcal	グラム g	ミリグラム mg	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	干草和えには、気高産の小松菜を使っています。小松菜は骨や歯をつくるカルシウムが豊富な野菜です。	ごはん		さばの みりん干し焼き	筑前煮 干草和え		さば とりこ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たけのこ ごぼう れんこん ほししいたけ えのき	こめ こんにやく さといも さとう	あぶら ごまあぶら	小学校 615 中学校 736	28.6 32.3	335 365	1.9 2.2
4	月	今日から歯の衛生週間です。給食では、かみごたえのある献立やカルシウムの多い献立を取り入れます。	黒ごま 米粉パン		まめまめ グラタン	コロコロ野菜スープ じゃこ入り海そうサラダ		しろいんげん あかいんげん エジプトまめ ベーコン チーズ ハム	スキムミルク ぎゅうにゅう わかめ こんぶ あかとさか しろとさか	パセリ にんじん アスパラガス ちりめんじゃこ	たまねぎ たけのこ コーン キャベツ きゅうり	こめ さとう じゃがいも	ショートニング ごま バター	606 724	28.3 33.9	453 509	3.6 4.6
5	火	気高町内小中学校の保健室の先生方おすすめ「やっぱりコツコツ カルシウムたっぷり献立」です。詳しくは食育だよりをご覧ください。	セルフおにぎり (ひじきだいず)		かき揚げ	けんちん汁 かむかむミックスサラダ	こぎかな 小魚 アーモンド	いか だいず とりこ とうふ いわし	ぎゅうにゅう ひじき くきわかめ のり こんぶ	ひろしまな きょうな だいこんのは にんじん	たまねぎ だいこん しろねぎ ごぼう きりぼしだいこん きゅうり	こめ こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら ごま アーモンド	637 782	23.0 27.0	417 445	2.5 3.0
6	水	気高中学校給食委員会おすすめ「噛めば噛むほどいい味出るよ献立」です。詳しくは食育だよりをご覧ください。	じゃこ入り ごはん		かみかみ 牛肉	いわしのつみれ汁 するめ入りサラダ	チーズ クレープ	ぎゅうにく だいず いわし たまご みそ するめ	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	ひろしまな きょうな だいこんのは にんじん ねぎ こまつな	にんにく しょうが えのき だいこん ごぼう キャベツ きゅうり	こめ じゃがいもでん ぶん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	809 973	36.3 42.7	477 503	3.5 4.2
7	木	厚揚げにはカルシウムが多く含まれています。同量の木綿豆腐と比べると、厚揚げのぼうが2倍もカルシウム量が多く含まれています。	はつが 発芽玄米 ごはん		あじの ごま焼き	あつあ 厚揚げのみそ汁 さやいんげんのピリ辛炒め	宝・逢・瑞 メロン	あじ たまご あつあげ みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが たまねぎ えのき たけのこ メロン	こめ はつがげんまい さとう	ごま あぶら	650 754	32.2 36.0	432 474	2.2 2.5
8	金	鳥取県特産の豆腐竹輪とあご竹輪を一口大に切り天ぷらにしました。2種類の竹輪の食感を味わってくださいね。	ごはん		豆腐竹輪と あご竹輪の ミックス揚げ	にく 肉じゃが きりぼし だいこん ふく に 切干大根の含め煮	浜 メロン	とうふちくわ あごちくわ ぎゅうにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ えだまめ きりぼしだいこん ほししいたけ メロン	こめ こむぎこ じゃがいもでん ぶん ベーキングパウ ダー	あぶら じゃがいも こんにやく さとう	731 857	28.7 33.4	336 352	2.9 3.4
11	月	大豆は「畑の肉」と呼ばれるように、体をつくる働きのある「たんぱく質」が多く含まれています。サラダに鳥取県産の大豆を使用しました。	まるがた 丸型パン		て 照り焼き チキン	アスパラのシチュー だいずサラダ		とりこ ベーコン だいず	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	しょうが たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	こむぎこ さとう じゃがいもでん ぶん じゃがいも	ショートニング あぶら ドレッシング	679 828	29.4 37.4	356 398	2.8 3.3
12	火	「あご」とは「とびうお」のことです。あごは、これからが旬の魚で、鳥取県内でも多く水揚げされます。	ごはん		いかの ねぎ焼き	あごだんご汁 ほうれんそうののり酢和え	中 メロン	いか とびうお たまご みそ とうふ ツナ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	にんにく しろねぎ しょうが えのき ごぼう キャベツ メロン	こめ さとう じゃがいもでん ぶん	ごまあぶら ごま	565 722	30.2 37.7	334 369	2.5 3.1
13	水	ごぼうナッツには、アーモンド、くるみ、ピーナッツと3種類のナッツを使っています。よくかんで食べてください。	カリカリ梅 ごはん		ぶたにく 豚肉の しょうが焼き	じゃがいものみそ汁 ごぼうナッツ		ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	うめ しょうが えのき ごぼう	こめ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら くるみ アーモンド ピーナッツ	668 822	25.0 30.0	296 317	2.9 3.5
14	木	かみかみ焼きには、角切りにした牛肉と歯ごたえのあるだいずもやしを使っています。牛肉もだいずもやしも鳥取県産です。	むぎ 麦ごはん		ぎゅうにく 牛肉の かみかみ焼き	ごもく 五目煮 キャベツの赤しそ和え		ぎゅうにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほししいたけ キャベツ きゅうり だいこん	だいずもやし しょうが にんにく りんご たけのこ えだまめ	こめ むぎ さとう こんにやく じゃがいも	ごま ごまあぶら	629 769	27.7 33.0	357 386	2.6 3.0

(全体)

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				
15	金	さやいんげんは、旬の野菜です。今日は気高産のキャベツと一緒にみそ炒めにしました。	ごはん		あじのかば焼き	かきたま汁 さやいんげんのみそ炒め		あじ たまご ゆば ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん さやいんげん	しょうが えのき キャベツ	こめ じゃがいもでん ぶん さとう	あぶら ごまあぶら	小学校 617 中学校 740	29.4 33.7	308 332	2.6 2.9
18	月	こめ 米粉パンに使用している米粉は、とっとり産です。小麦粉パンと比べてもちもちとした食感が特徴です。	こめ 米粉パン		オムレツの デミグラスソース	コンソメスープ キャベツのソテー		たまご ハム	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	だいこん キャベツ たまねぎ コーン	こめ さとう じゃがいもでん ぶん じゃがいも	ショートニング あぶら	552 642	27.0 31.8	313 332	3.5 4.1
19	火	まいつき 毎月19日は「食育の日」です。今月の食材は、とっとり産のきゅうりです。ごまをたっぷりと使ったきゅうりの酢の物にしました。	ごはん		あごのコロコロ さつま揚げ	とうふ 豆腐とわかめのみそ汁 きゅうりのごま酢和え	かみかみ 黒豆	とびうお たまご とうふ みそ かまぼこ くろまめ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう	しょうが たまねぎ えのき きゅうり もやし	こめ パンこ さとう	あぶら ごま	625 753	30.9 35.8	346 371	2.5 3.1
20	水	すいぶん 水分が多く、甘みのある新たまねぎを使ってソースをつくりました。たまねぎは、炒めることでさらに甘さが増します。	えだめめ 枝豆ごはん		ぶたにく 豚肉の たまねぎソース	さかな 魚そうめんのすまし汁 きんぴらごぼう		ぶたにく いとよりだい とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	えだめめ たまねぎ しめじ ごぼう	こめ こんにやく さとう	ごま あぶら	592 725	27.4 32.8	314 343	3.2 4.1
21	木	かんじ 漢字で「梅に雨」とかいて「梅雨」といいますが、「梅の実が熟するころに降る雨」からそう表現するようにになったとも言われます。	むぎ 麦ごはん		さけの 照り焼き	しん 新じゃがのそぼろ煮 だいこんの梅肉和え		さけ ぎゅうにく うずらたまご たこ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ しめじ えだめめ だいこん きゅうり うめ りんご	こめ むぎ さとう じゃがいもでん ぶん じゃがいも	あぶら	661 817	31.3 37.8	284 299	2.4 2.7
22	金	こんげつ 今月のカレーは、鳥取市河原町特産のアスパラガスと旬のいんげんを使ったカレーです。	ごはん		チキンカツ	アスパラとさやいんげんのカレー らっきょうサラダ		とりにく たまご ぎゅうにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	アスパラガス さやいんげん トマト にんじん	たまねぎ こんにやく しょうが りんご らっきょう きゅうり	こめ こむぎ パンこ じゃがいも さとう	あぶら	716 855	29.9 33.3	291 305	3.3 3.6
25	月	グリーンポタージュの色はどんな食べ物の色でしょうか？ 正解は、「グリーンピース」です。グリーンピースも旬の野菜です。	コッペパン		ミートボールの ケチャップがらめ	グリーンピースのポタージュ シーフードサラダ		ぎゅうにく ぶたにく とりにく えび いか	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん	グリーンピース たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり	こむぎこ さとう じゃがいも	ショートニング バター ドレッシング	718 855	27.9 33.8	372 425	3.2 4.0
26	火	はん パンサンスーに入っている黒くて歯ごたえのよい食材はきのこの仲間「きくらげ」です。今日は湯梨浜町産のきくらげを使っています。	ごはん		ぶたにく 豚肉とだいの チリソース	わかめスープ パンサンスー		ぶたにく だいず とうふ ハム たまご	ぎゅうにゅう わかめ	チンゲンサイ にんじん	しろねぎ にんにく しょうが えのき たけのこ きゅうり きくらげ	こめ じゃがいもでん ぶん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	679 852	27.9 35.1	323 354	3.1 3.7
27	水	しゅん びわは、旬の果物です。鳥取市青谷町はびわの産地です。今日のびわは青谷町のびわです。(予定)	わかめごはん		さばの しおや 塩焼き	きりぼし だいこん 切干大根のみそ汁 こまつなのごま和え	びわ	さば とうふ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きりぼしだいこん えのき しろねぎ きゅうり びわ	こめ さとう	ごまあぶら ごま	575 701	23.9 28.4	364 392	3.2 3.7
28	木	アスパラガスには、疲労回復に効果があるされる「アスパラギン酸」が含まれています。アスパラを食べる夏バテをよほしましょう。	むぎ 麦ごはん		あごの あお 青じそフライ	もずくのすまし汁 アスパラと豚肉のみそ炒め		とびうお たまご とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	あおじそ にんじん ねぎ アスパラガス	しめじ にんにく キャベツ	こめ むぎ こむぎこ パンこ さとう じゃがいもでん ぶん	あぶら ごまあぶら	603 720	28.8 32.6	297 320	2.6 2.9
29	金	とっとりけんさん 鳥取県産の鶏肉に、梅を使って下味をつけて焼きました。ほんのり酸味の残った梅焼きを味わってくださいね。	ごはん		わかにどり 若鶏肉の うめ や 梅焼き	キャベツと油揚げのみそ汁 ひじきの炒り煮		とりにく あぶらあげ みそ だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	うめ りんご キャベツ たまねぎ えのき ほししいたけ	こめ さとう	あぶら	590 732	27.0 33.7	333 358	3.0 3.7

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】

よくかんで食べよう！



(小学校版)

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	たんぱく質	カルシウム	えんぶん 塩分
								たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	キロカロリー	グラム	ミリグラム	グラム
								さかな・肉・たまご 魚・肉・たまご 豆・豆製品	むかしつ 牛乳・乳製品 牛乳・乳製品 こぶさ かい 小魚・海そう	野菜・果物・きのこ		こめ 米・パン・めん いも	あぶら 油・バター マヨネーズ	Kcal	g	mg	g
1	金	千草和えには、気高産の小松菜を使っています。小松菜は骨や歯をつくるカルシウムが豊富な野菜です。	ごはん		さばの みりん干し焼き	筑前煮 ちくぜん 千草和え		さば とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たけのこ ごぼう れんこん ほししいたけ えのき	こめ こんにやく さといも さとう	あぶら ごまあぶら	小学校 615	28.6	335	1.9
4	月	今日から歯の衛生週間です。給食では、かみごたえのある献立やカルシウムの多い献立を取り入れます。	黒ごま 米粉パン		まめまめ グラタン	コロコロ野菜スープ じゃこ入り海そうサラダ		しろいんげん あかいんげん エジプトまめ ベーコン チーズ ハム	スキムミルク ぎゅうにゅう わかめ こんぶ あかとさか しろとさか	パセリ にんじん アスパラガス ちりめんじゃこ	たまねぎ たけのこ コーン キャベツ きゅうり	こめ さとう じゃがいも	ショートニング ごま バター	606	28.3	453	3.6
5	火	気高町内小中学校の保健室の先生方おすすめ「やっぱりコツコツ カルシウムたっぷり献立」です。詳しくは食育だよりをご覧ください。	セルフおにぎり (ひじきだいず)		かき揚げ	けんちん汁 かむかむミックスサラダ	こぶさな 小魚 アーモンド	いか だいず とりにく とうふ いわし	ぎゅうにゅう ひじき くわかめ のり こんぶ	ひろしまな きょうな だいこんのは にんじん	たまねぎ だいこん たけのこ しろねぎ ごぼう きりぼしだいこん きゅうり	こめ こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら ごま アーモンド	637	23.0	417	2.5
6	水	気高中学校給食委員会おすすめ「噛めば噛むほどいい味出るよ献立」です。詳しくは食育だよりをご覧ください。	じゃこ入り ごはん		かみかみ 牛肉	いわしのつみれ汁 するめ入りサラダ	チーズ クレープ	ぎゅうにく だいず いわし たまご みそ するめ	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	ひろしまな きょうな だいこんのは にんじん ねぎ こまつな	にんにく しょうが えのき だいこん ごぼう キャベツ きゅうり	こめ じゃがいもでん ぷん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	809	36.3	477	3.5
7	木	厚揚げにはカルシウムが多く含まれています。同量の木綿豆腐と比べると、厚揚げのほうが2倍もカルシウム量が多く含まれています。	発芽玄米 ごはん		あじの ごま焼き	厚揚げのみそ汁 さやいんげんのピリ辛炒め	宝・逢・瑞 メロン	あじ たまご あつあげ みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが たまねぎ えのき たけのこ メロン	こめ はつかげんまい さとう	ごま あぶら	650	32.2	432	2.2
8	金	鳥取県特産の豆腐竹輪とあご竹輪を一口大に切り天ぷらにしました。2種類の竹輪の食感を味わってくださいね。	ごはん		豆腐竹輪と あご竹輪の ミックス揚げ	にく 肉じゃが きりぼし だいこん ふく に 切干大根の含め煮	浜 メロン	とうふちくわ あごちくわ ぎゅうにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ えだまめ きりぼしだいこん ほししいたけ メロン	こめ こむぎこ じゃがいもでん ぷん ベーキングパウ ダー	あぶら じゃがいも こんにやく さとう	731	28.7	336	2.9
11	月	大豆は「畑の肉」と呼ばれるように、体をつくる働きのある「たんぱく質」が多く含まれています。サラダに鳥取県産の大豆を使用しました。	まるがた 丸型パン		て 照り焼き チキン	アスパラのシチュー だいずサラダ		とりにく ベーコン だいず	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	しょうが たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	こむぎこ さとう じゃがいもでん ぷん じゃがいも	ショートニング あぶら ドレッシング	679	29.4	356	2.8
12	火	「あご」とは「とびうお」のことです。あごは、これからの旬の魚で、鳥取県内でも多く水揚げされます。	ごはん		いかの ねぎ焼き	あごだんご汁 ほうれんそうのり酢和え		いか とびうお たまご みそ とうふ ツナ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	にんにく しろねぎ しょうが えのき ごぼう キャベツ	こめ さとう じゃがいもでん ぷん	ごまあぶら ごま	565	30.2	334	2.5
13	水	ごぼうナッツには、アーモンド、くるみ、ピーナッツと3種類のナッツを使っています。よくかんで食べてください。	カリカリ梅 ごはん		ぶたにく 豚肉の しょうが焼き	じゃがいものみそ汁 ごぼうナッツ		ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	うめ しょうが えのき ごぼう	こめ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら くるみ アーモンド ピーナッツ	668	25.0	296	2.9
14	木	かみかみ焼きには、角切りにした牛肉と歯ごたえのあるだいずもやしを使っています。牛肉もだいずもやしも鳥取県産です。	むぎ 麦ごはん		ぎゅうにく 牛肉の かみかみ焼き	ごもく 五目煮 あか キャベツの赤しそ和え		ぎゅうにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほししいたけ キャベツ きゅうり だいこん	だいずもやし しょうが にんにく りんご たけのこ えだまめ	こめ むぎ さとう こんにやく じゃがいも	ごま ごまあぶら	629	27.7	357	2.6

(小学校版)

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	たんぱく質	カルシウム	塩分
								たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
								魚・肉・たまご 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	野菜・果物・きのこ		米・パン・めん いも	油・バター マヨネーズ				
15	金	さやいんげんは、旬の野菜です。今日は気高産のキャベツと一緒にみそ炒めにしました。	ご飯		あじのかば焼き	かきたま汁 さやいんげんのみそ炒め		あじ ゆば ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん さやいんげん	しょうが えのき キャベツ	こめ じゃがいもでん ぷん さとう	あぶら ごまあぶら	小学校 617	29.4	308	2.6
18	月	米粉パンに使用している米粉は、鳥取市産です。小麦粉パンと比べてもちもちとした食感が特徴です。	米粉パン		オムレツの デミグラスソース	コンソメスープ キャベツのソテー		たまご ハム	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	だいこん キャベツ たまねぎ コーン	こめ じゃがいもでん ぷん じゃがいも	ショートニング あぶら	552	27.0	313	3.5
19	火	毎月19日は「食育の日」です。今月の食材は、鳥取市産のきゅうりです。ごまをたっぷり使ったきゅうりの酢の物にしました。	ご飯		あごのコロコロ さつま揚げ	豆腐 とわかめのみそ汁 きゅうりのごま酢和え	かみかみ くろまめ 黒豆	とびうお たまご とうふ みそ かまぼこ くろまめ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう	しょうが たまねぎ えのき きゅうり もやし	こめ パンこ さとう	あぶら ごま	625	30.9	346	2.5
20	水	水分が多く、甘みのある新たまねぎを使ってソースを作りました。たまねぎは、炒めることでさらに甘さが増します。	枝豆ご飯		ぶたにく 豚肉の たまねぎソース	さかな 魚そうめんのすまし汁 さんぴらごぼう		ぶたにく い とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	えだまめ たまねぎ しめじ ごぼう	こめ こんにやく さとう	ごま あぶら	592	27.4	314	3.2
21	木	漢字で「梅に雨」とかいて「梅雨」といいますが、「梅の実が熟するところに降る雨」からそう表現するようになったとも言われます。	むぎ 麦ご飯		さけの て 照り焼き	しん 新じゃがのそぼろ煮 だいこんの梅肉和え		さけ ぎゅうにく うずらたまご たこ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ しめじ えだまめ だいこん きゅうり うめ りんご	こめ むぎ さとう じゃがいもでん ぷん じゃがいも	あぶら	661	31.3	284	2.4
22	金	今月のカレーは、鳥取市河原町特産のアスパラガスと旬のいんげんを使ったカレーです。	ご飯		チキンカツ	アスパラとさやいんげんのカレー らっきょうサラダ		とりにく たまご ぎゅうにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	アスパラガス さやいんげん トマト にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご らっきょう きゅうり	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも さとう	あぶら	716	29.9	291	3.3
25	月	グリーンポタージュの色はどんな食べ物の色でしょうか？ 正解は、「グリーンピース」です。グリーンピースも旬の野菜です。	コッペパン		ミートボールの ケチャップがらめ	グリーンピースのポタージュ シーフードサラダ		ぎゅうにく ぶたにく とりにく えび いか	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん	グリーンピース たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり	こむぎこ さとう じゃがいも	ショートニング バター ドレッシング	718	27.9	372	3.2
26	火	パンサンスーに入っている黒くて歯ごたえのよい食材はきのこの仲間の「きくらげ」です。今日は湯梨浜町産のきくらげを使っています。	ご飯		ぶたにく 豚肉とだいの チリソース	わかめスープ バンサンスー		ぶたにく だいの とうふ たまご ハム	ぎゅうにゅう わかめ	チンゲンサイ にんじん	しろねぎ しょうが えのき たけのこ きゅうり きくらげ	こめ じゃがいもでん ぷん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	679	27.9	323	3.1
27	水	びわは、旬の果物です。鳥取市青谷町はびわの産地です。今日のびわは青谷町のびわです。(予定)	わかめご飯		さばの しおや 塩焼き	きりぼし だいこん 切干大根のみそ汁 こまつなのごま和え	びわ	さば とうふ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きりぼしだいこん えのき しろねぎ きゅうり びわ	こめ さとう	ごまあぶら ごま	575	23.9	364	3.2
28	木	アスパラガスには、疲労回復に効果があるされる「アスパラギン酸」が含まれています。アスパラを食べて夏バテをよぼしましょう。	むぎ 麦ご飯		あごの あお 青じそフライ	もずくのすまし汁 アスパラと豚肉のみそ炒め		とびうお たまご とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	あおじそ にんじん ねぎ アスパラガス	しめじ にんにく キャベツ	こめ むぎ こむぎこ パンこ さとう じゃがいもでん ぷん	あぶら ごまあぶら	603	28.8	297	2.6
29	金	鳥取県産の鶏肉に、梅を使って下味をつけて焼きました。ほんのり酸味の残った梅焼きを味わってくださいね。	ご飯		わかどりにく 若鶏肉の 梅焼き	キャベツと油揚げのみそ汁 ひじきの炒り煮		とりにく あぶらあげ みそ だいの さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	うめ りんご キャベツ たまねぎ えのき ほししいたけ	こめ さとう	あぶら	590	27.0	333	3.0

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】

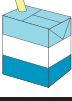
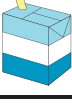
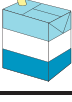
よくかんで食べよう！



（中学校版）

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	たんぱく質	カルシウム	塩分
								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	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	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	干草 ちぐさ 和えには、気高産 けたか の小松菜 こまつな を使っています。小松菜は骨や歯をつくるカルシウムが豊富な野菜です。	ご飯		さばの みりん干し焼き	筑前煮 千草和え		さば とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たけのこ ごぼう れんこん ほししいたけ えのき	こめ こんにやく さといも さとう	あぶら ごまあぶら	中学校 736	32.3	365	2.2
4	月	今日から歯の衛生週間です。給食では、かみごたえのある献立やカルシウムの多い献立を取り入れます。	黒ごま 米粉パン		まめまめ グラタン	コロコロ野菜スープ じゃこ入り海そうサラダ		しろいんげん あかいんげん エジプトまめ ペーコン チーズ ハム	スキムミルク ぎゅうにゅう わかめ こんぶ あかとさか しるとさか	パセリ にんじん アスパラガス	たまねぎ たけのこ コーン キャベツ きゅうり	こめ さとう じゃがいも	ショートニング ごま バター	724	33.9	509	4.6
5	火	気高町内小中学校の保健室の先生方おすすめ「やっぱりコツコツ カルシウムたっぷり献立」です。詳しくは食育だよりをご覧ください。	セルフおにぎり (ひじきだいず)		かき揚げ	けんちん汁 かむかむミックスサラダ	こざかな 小魚 アーモンド	いか だいず とりにく とうふ いわし	ぎゅうにゅう ひじき くきわかめ のり こんぶ	ひろしまな きょうな だいこんのは にんじん	たまねぎ だいこん しろねぎ ごぼう きりぼしだいこん きゅうり	こめ こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら ごま アーモンド	782	27.0	445	3.0
6	水	気高中学校給食委員会おすすめ「噛めば噛むほどいい味出るよ献立」です。詳しくは食育だよりをご覧ください。	じゃこ入り ご飯		かみかみ 牛肉	いわしのつみれ汁 するめ入りサラダ	チーズ クレープ	ぎゅうにく だいず たまご みそ するめ	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	ひろしまな きょうな だいこんのは にんじん ねぎ こまつな	にんにく しょうが えのき だいこん ごぼう キャベツ きゅうり	こめ じゃがいもでん ぷん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	973	42.7	503	4.2
7	木	給食はありません															
8	金	給食はありません															
11	月	大豆は「畑の肉」と呼ばれるように、体をつくる働きのある「たんぱく質」が多く含まれています。サラダに鳥取県産の大豆を使用しました。	まるがた 丸型パン		照り焼き チキン	アスパラのシチュー だいずサラダ		とりにく ベーコン だいず	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	しょうが たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	こむぎこ さとう じゃがいもでん ぷん じゃがいも	ショートニング あぶら ドレッシング	828	37.4	398	3.3
12	火	「あご」とは「とびうお」のことです。あごは、これから旬の魚で、鳥取県内でも多く水揚げされます。	ご飯		いかの ねぎ焼き	あごだんご汁 ほうれんそうののり酢和え	(中) メロン	いか とびうお たまご みそ とうふ ツナ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	にんにく しろねぎ しょうが えのき ごぼう キャベツ メロン	こめ さとう じゃがいもでん ぷん	ごまあぶら ごま	722	37.7	369	3.1
13	水	ごぼうナッツには、アーモンド、くるみ、ピーナッツと3種類のナッツを使っています。よくかんで食べてください。	カリカリ梅 ご飯		ぶたにく 豚肉の しょうが焼き	じゃがいものみそ汁 ごぼうナッツ		ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	うめ しょうが えのき ごぼう	こめ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら くるみ アーモンド ピーナッツ	822	30.0	317	3.5
14	木	かみかみ焼きには、角切りにした牛肉と歯ごたえのあるだいずもやしを使っています。牛肉もだいずもやしも鳥取県産です。	むぎ 麦ご飯		ぎゅうにく 牛肉の かみかみ焼き	ごもく 五目煮 キャベツの赤しそ和え		ぎゅうにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほししいたけ キャベツ きゅうり だいこん	だいずもやし しょうが にんにく りんご たけのこ えだまめ	こめ むぎ さとう こんにやく じゃがいも	ごま ごまあぶら	769	33.0	386	3.0

(中学校版)

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	たんぱく質	カルシウム	塩分
								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	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	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				
15	金	さやいんげんは、旬の野菜です。今日は気高産のキャベツと一緒にみそ炒めしました。	ごはん		あじのかば焼き	かきたま汁 さやいんげんのみそ炒め		あじ たまご ゆば ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん さやいんげん	しょうが えのき キャベツ	こめ じゃがいもでん ぶん さとう	あぶら ごまあぶら	中学校 740	33.7	332	2.9
18	月	こめこ米粉パンに使用している米粉は、鳥取市産です。小麦粉パンと比べてもちもちとした食感が特徴です。	こめこ米粉パン		オムレツの デミグラスソース	コンソメスープ キャベツのソテー		たまご ハム	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	だいこん キャベツ たまねぎ コーン	こめ さとう じゃがいもでん ぶん じゃがいも	ショートニング あぶら	642	31.8	332	4.1
19	火	毎月19日は「食育の日」です。今月の食材は、鳥取市産のきゅうりです。ごまをたっぷりと使ってきゅうりの酢の物にしました。	ごはん		あごのコロコロ さつま揚げ	豆腐とわかめのみそ汁 きゅうりのごま酢和え	かみかみ くろまめ 黒豆	とびうお たまご とうふ みそ かまぼこ くろまめ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう	しょうが たまねぎ えのき きゅうり もやし	こめ パンこ さとう	あぶら ごま	753	35.8	371	3.1
20	水	すいぶんが多く、甘みのある新たまねぎを使ってソースを作りました。たまねぎは、炒めることでさらに甘さが増します。	えだまめ はん 枝豆ごはん		ぶたにく たまねぎソース	きかな 魚そうめんのすまし汁 きんぴらごぼう		ぶたにく いとよりだい とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	えだまめ たまねぎ しめじ ごぼう	こめ こんにやく さとう	ごま あぶら	725	32.8	343	4.1
21	木	かんじで「梅に雨」とかいて「梅雨」といいますが、「梅の実が熟するころに降る雨」からそう表現するようになったとも言われます。	むぎ はん 麦ごはん		さけの 照り焼き	しん 新じゃがのそぼろ煮 だいこんの梅肉和え		さけ ぎゅうにく うずらたまご たこ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ しめじ えだまめ だいこん きゅうり うめ りんご	こめ むぎ さとう じゃがいもでん ぶん じゃがいも	あぶら	817	37.8	299	2.7
22	金	こんげつ今月のカレーは、鳥取市河原町特産のアスパラガスと旬のいんげんを使ったカレーです。	ごはん		チキンカツ	アスパラとさやいんげんのカレー らっきょうサラダ		とりにく たまご ぎゅうにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	アスパラガス さやいんげん トマト にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご らっきょう きゅうり	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも さとう	あぶら	855	33.3	305	3.6
25	月	グリーンポタージュの色はどんな食べ物の色でしょうか？ 正解は、「グリーンピース」です。グリーンピースも旬の野菜です。	コッペパン		ミートボールの ケチャップがらめ	グリーンピースのポタージュ シーフードサラダ		ぎゅうにく ぶたにく とりにく えび いか	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん	グリーンピース たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり	こむぎこ さとう じゃがいも	ショートニング バター ドレッシング	855	33.8	425	4.0
26	火	パンサンスーに入っている黒くて歯ごたえのよい食材はきのこの仲間の「きくらげ」です。今日は湯梨浜町産のきくらげを使っています。	ごはん		ぶたにく 豚肉とだいの チリソース	わかめスープ パンサンスー		ぶたにく だいず とうふ ハム たまご	ぎゅうにゅう わかめ	チンゲンサイ にんじん	しろねぎ にんにく しょうが えのき たけのこ きゅうり きくらげ	こめ じゃがいもでん ぶん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	852	35.1	354	3.7
27	水	びわは、旬の果物です。鳥取市青谷町はびわの産地です。今日のびわは青谷町のびわです。(予定)	わかめごはん		さばの しおや 塩焼き	きりぼし だいこん 切干大根のみそ汁 こまつなのごま和え	びわ	さば とうふ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きりぼしだいこん えのき しろねぎ きゅうり びわ	こめ さとう	ごまあぶら ごま	701	28.4	392	3.7
28	木	アスパラガスには、疲労回復に効果があるされる「アスパラギン酸」が含まれています。アスパラを食べる夏バテをよぼしましょう。	むぎ はん 麦ごはん		あごの あお 青じそフライ	もずくのすまし汁 アスパラと豚肉のみそ炒め		とびうお たまご とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	あおじそ にんじん ねぎ アスパラガス	しめじ にんにく キャベツ	こめ むぎ こむぎこ パンこ さとう じゃがいもでん ぶん	あぶら ごまあぶら	720	32.6	320	2.9
29	金	とっとりけんさんとうりくに、梅を使って下味をつけて鳥取県産の鶏肉に、梅を使った酸味の残った梅焼きを味わってくださいね。	ごはん		わかどりにく 若鶏肉の うめ や 梅焼き	キャベツと油揚げのみそ汁 ひじきの炒り煮		とりにく あぶらあげ みそ だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	うめ りんご キャベツ たまねぎ えのき ほししいたけ	こめ さとう	あぶら	732	33.7	358	3.7

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。