

【今月の鳥取市の給食目標】

バランスのよい食事をしよう!



(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 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				
1	火	スープには、春が旬のたまねぎ、たけのこ、さやえんどう、アスパラガスが入っています。鳥取市河原町はアスパラガスの産地です。	抹茶パン		ミートボールのケチャップがらめ	春野菜のスープ ポテトサラダ	ぎゅうじくぶたにくとうりくウイナー	スキムミルク ぎゅうじゆう	にんじん さやえんどう アスパラガス	たまねぎ たけのこ きゅうり コーン	こむぎこ さとう じゃがいも	ショートニング マヨネーズ	小学校 610 中学校 739	21.6 26.4	296 316	3.4 4.1	
2	水	鳥取港で水揚げされたはたはたを南蛮漬けにしました。じゅくりと油で揚げていますので、頭からかぶりついてよくかんで食べてください。	彩りご飯		はたはたの南蛮漬け	わらびのみそ汁 こまつなのごま酢和え	はたはた とうふ、みそ かまぼこ	ぎゅうじゆう ピーマン あかきピーマン にんじん	きょうな かぼちゃ ひるしまな だいこん こまつな	とうもろこし うめ たまねぎ わらび しいたけ きゅうり もやし	こめ じゃがいも でんぶん こむぎこ さとう ちまき	あぶら ごま	740 812	26.3 30.8	352 378	3.6 4.1	
7	月	ピカタとはイタリア料理のひとつで、肉などに小麦粉をつけてチーズを混ぜたたまごを絡ませて焼いたものです。今日は、鶏肉を使いました。	米粉パン		チキン ピカタ	ミネストローネ アスパラ炒め	ささみ たまご チーズ ベーコン	スキムミルク ぎゅうじゆう	パセリ にんじん トマト アスパラガス	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ コーン	こめ さとう こむぎこ じゃがいも マカロニ ジャム	ショートニング バター あぶら	642 736	32.2 35.9	320 333	3.3 3.7	
8	火	かみかみ牛肉は、かみかみごたえたっぷりの料理です。角切りにした牛肉を炒っただいずが入っていますので、よくかんで食べましょう。	ご飯		かみかみ 牛肉	わかたけ 若竹汁 千草和え	ぎゅうじく だいず みぞ とうふ、ハム	ぎゅうじゆう わかめ	みずな こまつな にんじん	にんにく しめじ たけのこ えのき	こめ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	639 789	29.1 35.1	366 407	2.5 2.8	
9	水	スナックえんどうは、スナップえんどうともいい、今が旬の野菜です。スジがあるので、調理員さんが一つ一つスジを取って調理しています。	たけのこ ご飯		さばの みりん干し焼き	スナックえんどうのかきたま汁 厚揚げごまみそ煮	あぶらあげ さば たまご とうふ、みそ あつあげ	ぎゅうじゆう わかめ	にんじん さやいんげん	たけのこ スナックえんどう だいこん	こめ さとう じゃがいも でんぶん ごん ごんにやく	ごま	619 740	29.2 33.5	394 445	3.1 3.7	
10	木	たけのこやアスパラガスといった春の野菜をたっぷりと使ったカレーです。いろいろな食感が楽しめます。	むぎ 麦ご飯		まめコロッケ	春野菜カレー コールスロー	きんときまめ しるいんげん だいず ぎゅうじく	ぎゅうじゆう スキムミルク	アスパラガス さやえんどう	たまねぎ たけのこ しょうが きゅうり キャベツ コーン	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	755 931	20.2 25.3	305 323	2.7 3.0	
11	金	小松菜は、東京の小松川周辺で栽培されていたことからその名がついたといわれています。今日は、気高産の小松菜です。	ご飯		豚肉の しょうが焼き	こまつなとだいずもやしのみそ汁 おからの炒り煮	ぶたにく とうふ、みぞ おから ちくわ	ぎゅうじゆう	こまつな にんじん	しょうが しめじ だいず もやし ごぼう しるねぎ ほしいたけ みしょうかん	こめ さとう ごんにやく	あぶら	601 735	26.0 30.9	331 358	2.5 3.0	
14	月	旬のアスパラガスを使ったサラダにしました。アスパラガスは、1日に5cmも伸びるパワーを持っています。	コッペパン		チーズ オムレツ	ビーフシチュー アスパラサラダ	たまご チーズ ぎゅうじく	スキムミルク ぎゅうじゆう	にんじん アスパラガス あかピーマン きピーマン	たまねぎ セロリ グリーンピース きゅうり	こむぎこ さとう はちみつ じゃがいも	ショートニング あぶら	645 779	24.4 29.6	341 379	3.2 4.0	
15	火	鳥取県内ではいろいろな種類のかれいが水揚げされます。今日は「えてかれい」という種類です。真ん中の骨には気をつけて食べましょう。	ご飯		かれいの から揚げ	にら豚汁 きんぴらごぼう	かれい ぶたにく とうふ、みぞ さつまあげ	ぎゅうじゆう	にんじん にら さやいんげん	だいこん ごぼう	こめ じゃがいも でんぶん ごむぎこ さとう ごんにやく	ごま あぶら	622 747	30.0 33.8	372 401	2.7 3.2	
16	水	和え物にするめを入れることで、しっかりかむことができます。するめのうまみも加わり、一石二鳥ですね。	ご飯		スタミナ納豆	じゃがいものみそ汁 ほうれんそうのするめ和え	とりにく なっとう あぶらあげ みそ するめ	ぎゅうじゆう わかめ	ねぎ ほうれんそう にんじん	にんにく たまねぎ えのき キャベツ きゅうり	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら	614 776	28.1 35.9	315 345	2.4 2.8	

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、変更になる場合があります。

(全体)

Table with columns for Date, Day, Message, Main Dish, Milk, Main Course, Side Dish, Dessert, and Nutritional Information (Energy, Protein, Calcium, Salt).

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】

バランスのよい食事をしよう!



(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 (赤)		主に体の調子を整える (緑)		主にエネルギーになる (黄)		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	えんぶん 塩分 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	火	スープには、春が旬のたまねぎ、たけのこ、さやえんどう、アスパラガスが入っています。鳥取市河原町はアスパラガスの産地です。	抹茶パン		ミートボールの ケチャップがらめ	春野菜のスープ ポテトサラダ		ぎゅうにく ぶたにく とりにく ウインナー	スキムミルク ぎゅうにゆう	にんじん さやえんどう アスパラガス	たまねぎ たけのこ きゅうり コーン	こむぎこ さとう じゃがいも	ショートニング マヨネーズ	小学校 610	21.6	296	3.4
2	水	鳥取港で水揚げされたはたはたを南蛮漬けにしました。じゅっくりと油で揚げてあるので、頭からかぶりついてよくかんで食べてください。	彩りご飯		はたはたの 南蛮漬け	わらびのみそ汁 こまつなのごま酢和え	ちまき	はたはた とうふ みそ かまぼこ	ぎゅうにゆう ピーマン あかきピーマン にんじん	きょうな かぼちゃ ひろしまな だいこんな こまつな	とうもろこし うめ たまねぎ わらび しいたけ きゅうり もやし	こめ じゃがいもでん ぶん こむぎこ さとう ちまき	あぶら ごま	740	26.3	352	3.6
7	月	ピカタとはイタリア料理のひとつで、肉などに小麦粉をつけてチーズを混ぜたたまごを絡ませて焼いたものです。今日は、鶏肉を使いました。	米粉パン		チキン ピカタ	ミネストローネ アスパラ炒め	いちご ジャム	ささみ たまご チーズ ベーコン	スキムミルク ぎゅうにゆう	パセリ にんじん トマト アスパラガス	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ コーン	こめ さとう こむぎこ じゃがいも マカロニ ジャム	ショートニング バター あぶら	642	32.2	320	3.3
8	火	かみかみ牛肉は、かみごたえたっぷりの料理です。角切りにした牛肉や炒っただいずが入っていますので、よくかんで食べましょう。	ご飯		かみかみ 牛肉	わかたけ じゅ 若竹汁 ちくちく 千草和え		ぎゅうにく だいず みぞ とうふ ハム	ぎゅうにゆう わかめ	みずな こまつな にんじん	にんにく しめじ たけのこ えのき	こめ じゃがいもで んぶん さとう	あぶら ごまあぶら	639	29.1	366	2.5
9	水	スナックえんどうは、スナップえんどうともいいます。今が旬の野菜です。スジがあるので、調理員さんが一つ一つスジを取って調理しています。	たけのこ ご飯		さばの みりん干し焼き	スナックえんどうのかきたま汁 厚揚げごまみそ煮		あぶらあげ さば たまご とうふ みそ あつあげ	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん さやいんげん	たけのこ スナックえんどう だいこん	こめ さとう じゃがいもで んぶん こんにやく	ごま	619	29.2	394	3.1
10	木	たけのこやアスパラガスといった春の野菜をたっぷりと使ったカレーです。いろいろな食感があじわえます。	麦ご飯		まめコロッケ	春野菜カレー コールスロー		きんときまめ しろいんげん だいず ぎゅうにく	ぎゅうにゆう スキムミルク	アスパラガス さやえんどう	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ コーン	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	755	20.2	305	2.7
11	金	小松菜は、東京の小松川周辺で栽培されています。ことからその名がつけられたといわれています。今日は、気高産の小松菜です。	ご飯		豚肉の しょうが焼き	こまつなとだいずもやしのみそ汁 おからの炒り煮	みしょう かん	ぶたにく とうふ おから ちくわ	ぎゅうにゆう	こまつな にんじん	しょうが しめじ だいずもやし ごぼう しろねぎ ほししいたけ みしょうかん	こめ さとう こんにやく	あぶら	601	26.0	331	2.5
14	月	旬のアスパラガスを使ったサラダにしました。アスパラガスは、1日に5cmも伸びるパワーを持っています。	コッペパン		チーズ オムレツ	ビーフシチュー アスパラサラダ		たまご チーズ ぎゅうにく	スキムミルク ぎゅうにゆう	にんじん アスパラガス あかピーマン きピーマン	たまねぎ セロリ グリーンピース きゅうり	こむぎこ さとう はちみつ じゃがいも	ショートニング あぶら	645	24.4	341	3.2
15	火	鳥取県内ではいろいろな種類のかれいが水揚げされます。今日は「えてかれい」という種類です。真ん中の骨には気をつけて食べましょう。	ご飯		かれいの から揚げ	にら豚汁 きんぴらごぼう		かれい ぶたにく とうふ みぞ さつまあげ	ぎゅうにゆう	にんじん にら さやいんげん	だいこん ごぼう	こめ じゃがいもで んぶん こむぎこ さとう こんにやく	ごま あぶら	622	30.0	372	2.7
16	水	和え物にするめを入れることで、しっかりかむことができます。するめのうまみも加わり、一石二鳥ですね。	ご飯		スタミナ納豆	じゃがいものみそ汁 ほうれんそうのするめ和え		とりにく なつとう あぶらあげ みそ するめ	ぎゅうにゆう わかめ	ねぎ ほうれんそう にんじん	にんにく たまねぎ えのき キャベツ きゅうり	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら	614	28.1	315	2.4

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。

(小学校版)

Table with columns for Date, Day, Message, Main Dish, Dairy, Main Course, Side Dish, Dessert, and Nutritional Information (Energy, Protein, Calcium, Salt).

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】

バランスのよい食事をしよう!



（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 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				
1	火	スープには、春が旬のたまねぎ、たけのこ、さやえんどう、アスパラガスが入っています。鳥取市河原町はアスパラガスの産地です。	抹茶パン		ミートボールのケチャップがらめ	春野菜のスープ ポテトサラダ		ぎゅうにく ぶたにく とりにく ウインナー	スキムミルク ぎゅうにゆう	にんじん さやえんどう アスパラガス	たまねぎ たけのこ ぎゅうり コーン	こむぎこ さとう じゃがいも	ショートニング マヨネーズ	中学校 739	26.4	316	4.1
2	水	鳥取港で水揚げされたはたはたを南蛮漬けにしました。じつりと油で揚げていますので、頭からかぶりついてよくかんで食べてください。	彩りご飯		はたはたの南蛮漬	わらびのみそ汁 こまつなのごま酢和え	ちまき	はたはた とうふ みそ かまぼこ	ぎゅうにゆう ピーマン あかきピーマン にんじん	きょうな かぼちゃ とうもろこし うめ たまねぎ わらび しいたけ ぎゅうり もやし	こめ じゃがいもでん ぶん こむぎこ さとう ちまき	あぶら ごま	812	30.8	378	4.1	
7	月	給食はありません															
8	火	給食はありません															
9	水	スナックえんどうは、スナップえんどうともいい、今が旬の野菜です。スジがあるので、調理員さんが一つ一つスジを取って調理しています。	たけのこ ご飯		さばの みりん干し焼き	スナックえんどうのかきたま汁 厚揚げごまみそ煮		あぶらあげ さば たまご とうふ みそ あつあげ	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん さやいんげん	たけのこ スナックえんどう だいこん	こめ さとう じゃがいもでん ぶん こんにゃく	ごま	740	33.5	445	3.7
10	木	たけのこやアスパラガスといった春の野菜をたっぷり使ったカレーです。いろいろな食感が味わえます。	むぎ 麦ご飯		まめコロッケ	春野菜カレー コールスロー		きんときまめ しろいんげん だいず ぎゅうにく	ぎゅうにゆう スキムミルク	アスパラガス さやえんどう	たまねぎ たけのこ しょうが ぎゅうり キャベツ コーン	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	931	25.3	323	3.0
11	金	小松菜は、東京の小松川周辺で栽培されていたことからその名がついたといわれています。今日は、気高産の小松菜です。	ご飯		豚肉の しょうが焼き	こまつなとだいずもやしのみそ汁 おからの炒り煮	みしょう かん	ぶたにく とうふ みそ おから ちくわ	ぎゅうにゆう	こまつな にんじん	しょうが しめじ だいずもやし ごぼう しろねぎ ほしいたけ みしょうかん	こめ さとう こんにゃく	あぶら	735	30.9	358	3.0
14	月	旬のアスパラガスを使ったサラダにしました。アスパラガスは、1日に5cmも伸びるパワーを持っています。	コッペパン		チーズ オムレツ	ビーフシチュー アスパラサラダ		たまご チーズ ぎゅうにく	スキムミルク ぎゅうにゆう	にんじん アスパラガス あかきピーマン きピーマン	たまねぎ セロリ グリーンピース ぎゅうり	こむぎこ さとう はちみつ じゃがいも	ショートニング あぶら	779	29.6	379	4.0
15	火	鳥取県内ではいろいろな種類のかれいの水揚げされます。今日は「えてかれい」という種類です。真ん中の骨には気をつけて食べましょう。	ご飯		かれいの から揚げ	にら豚汁 きんぴらごぼう		かれい ぶたにく とうふ みそ さつまあげ	ぎゅうにゆう	にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう	こめ じゃがいもでん ぶん こむぎこ さとう こんにゃく	ごま あぶら	747	33.8	401	3.2
16	水	和え物にするめを入れることで、しっかりかむことができます。するめのうまみも加わり、一石二鳥ですね。	ご飯		スタミナ納豆	じゃがいものみそ汁 ほうれんそうのするめ和え		とりにく なつとう あぶらあげ みそ するめ	ぎゅうにゆう わかめ	ねぎ ほうれんそう にんじん	にんにく たまねぎ えのき キャベツ ぎゅうり	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら	776	35.9	345	2.8

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。

(中学校版)

Table with columns for Date, Day, Message, Main Dish, Milk, Main Course, Side Dish, Dessert, and Nutritional Information (Energy, Protein, Calcium, Salt).

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。