

【今月の鳥取市の給食目標】

元気なからだをつくろう！



← **かみかみマーク** かみごたえのある食材を使った料理のマークです。
しっかりと食べて食べる習慣を身につけましょう。



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 からだ そしき 主に体の組織をつくる		おも からだ ちようし となの 主に体の調子を整える		おも 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	木	くろぼっこは、気高町逢坂地域にひろがるくろぼく(黒土)で育ったじゃがいもの愛称です。コクのあるくろぼっこをオムレツに入れています。	コーンピラフ		くろぼっこ オムレツ	いか団子スープ アスパラガスとナッツのソテー		たまご ウィンナー チーズ いか さかなすりみ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ アスパラガス	コーン たまねぎ グリーンピース えだまめ しめじ エリンギ キャベツ	こめ じゃがいも	カシューナッツ あぶら	小学校 682 中学校 864	28.5 35.7	348 410	2.9 3.3
2	金	今月の給食目標は、「元気なからだをつくろう」です。運動と睡眠、そして3食バランスよく食べることで元気なからだの日々つくられます。	ごはん		とり 鶏つくねの甘酢 野菜あんかけ	さといものうま煮 くきわかめ入りきんぴらごぼう		とりにく とうふ さつまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	ねぎ にんじん いんげん	たまねぎ たけのこ ほししいたけ えだまめ ごぼう	こめ さとう でんぶ さといも こんにやく	ごま ごまあぶら	656 -	22.1 -	398 -	2.9 -
5	月	白ねぎは、県内でたくさんつくられている野菜のひとつです。火を通すととりと甘く、今日はポタージュスープに入れています。	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		かぼちゃの ひき肉フライ	しろ 白ねぎポタージュ ブロッコリーのじゃこソテー		とりにく ぶたにく	スキムミルク ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん パセリ ブロッコリー かぼちゃ	しろねぎ しめじ たまねぎ キャベツ エリンギ	こむぎこ さとう マカロニ パンこ	ショートニング あぶら	616 750	21.0 24.8	342 375	2.0 2.6
6	火	今日の二飯は、気高地域で収穫されたためずらしい色のじゃがいもを炊き込んだご飯です。紫が鮮やかないもがシャドーQueenといえます。	カラフル じゃがいも ごはん		あごの カレー焼き	あつあつ 厚揚げのみそ汁 こまつなのり酢和え		とびうお あつあげ みそ まぐろみず	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ のり	こまつな にんじん	えだまめ たまねぎ しろねぎ キャベツ もやし	えのき こめ じゃがいも さとう	ごま	558 617	28.7 31.8	407 446	3.3 3.7
7	水	さつまいもには、食物せんがいが豊富に含まれており、おなかの中のそうじをしてくれるのはたつきがあります。	ごはん		とりにく 鶏肉とさつまいも の揚げ煮	もずくスープ キャベツのしょうが炒め		とりにく かまぼこ さつまあげ	ぎゅうにゅう もずく	ねぎ にんじん いんげん	しょうが たけのこ ほししいたけ たまねぎ キャベツ しめじ	こめ でんぶ さつまいも さとう	カシューナッツ ごまあぶら	638 949	23.9 27.3	296 302	2.9 3.2
8	木	毎月8日のつひ日は「かみかみ献立」の日です。かむことのでき液がたくさん出て、むし歯予防にもつながります。	むぎごはん 麦ごはん		この お好み焼き	とうふ 豆腐のすまし汁 たくあんのはりはり和え		ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あおのり わかめ	ねぎ にんじん	キャベツ たまねぎ えのき しろねぎ だいこん もやし	こめ むぎ ながいも こむぎこ さとう	ごま	611 745	23.3 27.7	355 391	2.9 4.0
9	金	今日は、給食センターで手作りしたハンバーグです。ひとつずついいねいに丸めて焼いて、特製ソースをかけています。	ごはん		てづくり ハンバーグ	あき 秋のポトフ もやしのカレー炒め		ぶたにく ぎゅうにく とうふ ハム たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ だいこん もやし	こめ パンこ さとう さつまいも	あぶら	- 812	- 32.0	- 346	- 2.5
14	水	はまちは成長するにつれて名前が変わる出世魚です。はまちが成長するとぶりになります。縁起の良い魚として知られています。	ごはん		はまちの しょうが焼き	たまごと長いものとうろ汁 切干太根の含め煮		はまち たまご さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	しょうが えのき しろねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ	こめ ながいも こんにやく さとう		611 736	24.7 29.5	299 318	2.0 2.7
15	木	よくかむことは、食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、顔の表情も豊かになります。	ごはん		とりにく 鶏肉の 塩麹焼き	とうふ 豆腐となめこのみそ汁 さといものそぼろ煮		とりにく とうふ みそ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	なめこ だいこん しろねぎ たまねぎ えだまめ	こめ さとう でんぶ	あぶら	649 775	30.1 34.2	300 329	2.1 2.4
16	金	今日のカレーには、秋に収穫されるさつまいもや赤梨、秋なす、きのこなどをたくさん入れていきます。	むぎごはん 麦ごはん		いかリングフライ	あき 秋の美りカレー フルーツミックス		いか ぎゅうにく ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ しめじ にんにく みかん あかなし	なす こめ むぎ パンこ じゃがいも さつまいも ゼリー	あぶら	713 844	24.7 28.1	299 316	2.1 2.7

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。

平成27年

10月

学校給食予定献立表

その2

元気の合言葉



鳥取市立気高学校給食センター



【今月の鳥取市の給食目標】

元気なからだをつくろう！

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	主 ^{おも} に体の組織 ^{からだのしき} をつくる		主 ^{おも} に体の調子 ^{からだのちうし} を整える		主 ^{おも} 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				
19	月	食育の日の取り組み「とっとりふるさと探検」は、用瀬町の紅さし梅と、佐治町の赤梨です。	大山小麦 コッペパン		なすの ミートグラタン	秋のコロコロ野菜スープ 紅さし梅ドレッシングサラダ	赤梨	チーズ ぎゅうにく ぶたにく ベーコン かまぼこ	スキムミルク ぎゅうにゅう	ピーマン トマト ニンジン ブロッコリー	なす たまねぎ だいこん キャベツ ぎゅうり あかなし べにさしうめ	こむぎこ マカロニ さとう	ショートニング あぶら	小学校 625	23.3	383	3.7
20	火	給食で使用しているみそは、気高町産の大豆を使って手作りされたおいしいみそです。	ご飯		はまちの 竜田揚げ	じゃがいものみそ汁 おからの炒り煮		はまち あぶらあげ みそ おから さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ニンジン ねぎ	しょうが たまねぎ しめじ ごぼう ほししいたけ	こめ でんぶん じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	699	25.1	302	2.3
21	水	しょうがには、からだをあたためるはたらきがあります。給食では年間をととして、瑞穂地域でとれる特産のしょうがを使用しています。	ご飯		豚肉の しょうが炒め	けんちん汁 三色和え		ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ ニンジン こまつな	たまねぎ だいこん なめこ えのき しょうが ごぼう もやし	こめ さといも こんにやく さとう	あぶら ごま	584	23.5	369	1.8
22	木	豆乳は、水につけておいた大豆をすりつぶし、それを絞ったしぼり汁のことをいいます。みそ汁に入れることで、まるやかに仕上がります。	ご飯		あじミンチカツ	豆乳みそ汁 いりどり		あじ あつあげ とうにゅう みそ とり	ぎゅうにゅう	ニンジン いんげん ねぎ	だいこん しろねぎ ごぼう ほししいたけ しょうが	こめ さつまいも こんにやく さとう	あぶら	632	22.5	381	2.0
23	金	大学いもは、素揚げしたさつまいもを砂糖、水あめ、しょうゆなどを煮たてた甘いタレに絡めた料理です。	小麦ご飯		牛肉ときのこの オイスター炒め	中華スープ 大学いも		あじ あつあげ とうにゅう みそ とり	ぎゅうにゅう	ニンジン にら	エリンギ しめじ ほししいたけ たけのこ えのき ニンニク もやし キャベツ たまねぎ えのき	こめ むぎ はるさめ さつまいも さとう	あぶら ごま	630	18.8	291	2.1
26	月	大山小麦コッペパンには、大山のふもとで栽培された「ミナモカオリ」という品種の小麦が使われています。	大山小麦 コッペパン		焼きたて 豚	塩ラーメン ナムル	りんご	ぶたにく なると	スキムミルク ぎゅうにゅう わかめ	ニンジン ほうれんそう	しょうが たまねぎ しろねぎ コーン りんご	こむぎこ さとう ちゅうかめん	ショートニング ごまあぶら	622	27.6	322	4.9
27	火	「りっちゃんサラダ」は、小学校1年の国語科の教科書にある「サラダで元氣」に登場するサラダです。	ご飯		さけの マヨネーズ焼き	かぼちゃのみそ汁 りっちゃんサラダ		あきさけ あぶらあげ みそ ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	パセリ かぼちゃ ニンジン ねぎ トマト	たまねぎ えのき きゅうり キャベツ コーン	こめ さとう	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	619	25.3	291	1.7
28	水	豆腐竹輪は、鳥取県東部で昔から親しまれている竹輪で、魚のすり身と豆腐から作られています。	小麦ご飯		豆腐竹輪の 磯辺揚げ	筑前煮 こまつなのじゃこ炒め		とうふちくわ さつまあげ	ぎゅうにゅう あおのり ちりめんじゃこ	ニンジン いんげん こまつな	たけのこ ごぼう ほししいたけ キャベツ エリンギ	こめ むぎ こむぎこ でんぶん こんにやく さといも さとう	あぶら	622	24.7	381	2.7
29	木	鳥取県では、いろいろな種類のきれいが水揚げされます。今日は「えてきれい」というきれいです。	さつまいも ご飯		かれいの から揚げ	豚汁 ひじきの炒り煮		かれい ぶたにく とうふ さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	ニンジン いんげん	たまねぎ しろねぎ ごぼう えのき ほししいたけ	こめ むぎ さつまいも でんぶん こむぎこ さとう こんにやく	あぶら	634	25.5	383	3.2
30	金	いもこん汁は、さといもができる今の時期に昔から食べられている郷土料理で、さといもとこんにやくと一緒に煮込んだ料理です。	ご飯		さんまの塩焼き	いもこん汁 だいこんのべっこう煮		さんま ぶたにく とり	ぎゅうにゅう	ニンジン	しろねぎ だいこん えだまめ しょうが	こめ さといも こんにやく さとう	あぶら	645	26.1	282	2.1

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。