

【今月の鳥取市の給食目標】

1年間の食生活をふりかえろう!



Table with columns for 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】

1年間の食生活をふりかえろう!



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		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・豆制品	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				
12	木	むかし、冬の寒い夜に豆腐を凍らせてあるものを作りました。凍らせることから「しみ(凍み)豆腐」とも呼ばれています。さて、あるものとは何かな? 正解はこうや豆腐です。ちよつと甘めに炊いた高野豆腐、豆腐の栄養がギュギュッと詰まっています。豆腐とは違う食感を味わってください。	むぎはん 麦ご飯		さわらの こうそうや 香草焼き	ぶたじる 豚汁 こうやどうふ、ふくに 高野豆腐の含め煮	さわら ぶたにく あぶらあげ みぞ こうやどうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん はくさい えのき ごぼう しょうが しろねぎ たまねぎ ほししいたけ	こめ むぎ パンこ こんにやく さつまいも さとう	オリーブあぶら あぶら	小学校 685	30.7	369	2.1	
13	金	ご飯とおかずの置く場所はどこでしょう。どちらが右でしょうか? 周りの人にも聞いてみましょう。正解はごはんは左、おかずは右です。これは、和食の基本です。給食当番さんも覚えておいて、食べる時にそのようにおいてあげてくださいね。	はん ご飯		わかどりにく 若鶏肉の タルタルソースかけ	もずくのすまし汁 じゃがいものきんぴら	とりにく どうふ かまぼこ さつまあげ みぞ	ぎゅうにゅう もずく	パセリ にんじん いんげん	らっきょう たまねぎ えのき もやし	こめ こむぎこ でんぶん じゃがいも さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま	677	23.7	282	2.2	
16	月	いかは、噛めば噛むほど味がでてうまみが増えます。今日は、キャベツと、気高産のにんじんやだいこんと一緒にサラダにしています。よくかんで、味わって食べましょう。	米粉パン		ポテトグラタン	とり 鶏だんご入りスープ かみかみサラダ	ベーコン とりにく どうふ いかげそ	スキムミルク ぎゅうにゅう チーズ	パセリ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ もやし しょうが セロリ だいこん えだまめ キャベツ	こめ こむぎたんぱく さとう じゃがいも でんぶん	ショートニング バター ドレッシング	632	31.4	397	3.1	
17	火	よく噛んで食べるのと体に良いことが8つあることを知っていますか? その頭文字をとって「ひ・み・こ・の・は・が・イ・ゼ(単弥呼の歯が良いゼ)」と言われてます。それにちなんで今日は、きんぴらごぼうにしています。	はん ご飯		はまちの しおこうじや 塩麴焼き	じゃがいものみそ汁 きんぴらごぼう	はまち あぶらあげ みぞ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ えのき ごぼう	こめ じゃがいも こんにやく さとう	ごま ごまあぶら	659	24.8	319	2.0	
18	水	今日は6年生のみなさんは最後の給食ですね。これまで、給食を通して様々な経験や発見があったと思いますが、それらを今後の食生活に活かしてほしいと思います。朝日の卒業式をお祝いしてデザートをつけています。	げんまいな 玄米菜めし		か 変わり酢豚	キムチスープ ナムル	ぶたにく 小・お祝いもち ちゅう 中・チーズ	ぎゅうにゅう チーズ	ひろしまな きょうな だいこんば にんじん いら ほうれんそう	しょうが たけのこ えのき たまねぎ きくらげ はくさい もやし ほししいたけ だいずもやし	こめ げんまい でんぶん さとう はるさめ こうばくもち	あぶら ごまあぶら	688	21.8	290	3.6	
19	木	毎月19日は食育の日です。私たちの体は、食べ物によって作られています。「いただきます」という言葉は食べ物にいたることに感謝し、大切にしようという気持ちを表す言葉です。食事の前には、必ず心を込めて言ひましょう。	はん ご飯		さばの や しょうが焼き	こじる 呉汁 あまからに だいこんの甘辛煮	さば だいず あぶらあげ みぞ やさいあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	しょうが はくさい たまねぎ ごぼう ほししいたけ だいこん	こめ さとう	あぶら	811	36.4	371	3.4	
20	金	給食によく使われるキャベツ。キャベツのビタミンCは外葉に最も多く含まれています。そして中心に向かっていくにつれて少なくなり、芯の周辺で再び多くなります。よく噛むと甘いですよ。春キャベツの時期ですよ。	はん ご飯		あじフライ	とうふ 豆腐とわかめのすまし汁 キャベツのみそ炒め	あじ どうふ かまぼこ ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ えのき キャベツ	こめ こむぎ パンこ さとう	あぶら ごまあぶら	621	27.8	334	2.2	
23	月	今日で今年度の給食は終わります。1年間たくさん給食を食べさせていただきありがとうございます。みなさんの「おいしかった」という声や空っぽになって帰ってくる食卓を見る喜びは、センター職員の励みになっていました。来年度も頑張ります。	むぎはん 麦ご飯		アンサンブルエッグ	カレーシチュー さけ 酒の津わかめサラダ	たまご ベーコン ぎゅうにく ぶたにく だいず かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ こんぶ くわかめ あかとさかのり しるとさかのり わかめ	かぼちゃ にんじん	えだまめ たまねぎ しめじ なし にんにく キャベツ きゅうり ゆず	コーン マヨネーズ あぶら ドレッシング	816	29.3	402	3.4		
							デザート						998	35.0	442	4.2	

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。