



学校給食のを知ろう!

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	たんぱく質	カルシウム	塩分
								1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
6	火	2015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。今年も鳥取の地元の食材をたくさん使った給食になるよう心がけます。	ごはん		かれいのから揚げ	酒津わかめのみそ汁 五目豆		だいず かれい あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん	たまねぎ れんこん えだまめ	でんぶん こむぎこ じゃがいも こんにやく	あぶら	小学校 616	27.2	357	2.9
														中学校 744	32.4	396	3.6
7	水	らかななますは、鳥取県の郷土料理です。煮なますともいい、だいこんやにんじんが入った酢の物です。	ごはん		ぶりの照り焼き	白玉雑煮 らかななます		ぶり とりく かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ ほうれんそう	だいこん しいたけ	こめ さとう さとう	あぶら	637	25.0	268	1.8
														763	29.3	281	2.3
8	木	むぎごはんには、ビタミンB1、たんぱく質、ミネラルが多く含まれています。特にカルシウムや食物繊維が多く、便秘の予防に役立ちます。きくらげのこりこりした歯ごたえも楽しんでください。	むぎごはん		ミートボールの甘酢あんがらめ	あかもく入り卵スープ きくらげの中華和え	りんご	ぶたにく ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう あかもく	ほうれんそう にんじん こまつな	にんじん たまねぎ きくらげ とうもろこし	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	683	22.6	327	3.3
														815	26.6	353	4.0
9	金	どんどうけ飯は、鳥取県の郷土料理です。豆腐飯とも呼ばれています。豆腐をいためる音がかみかみの音に似ていることからこの名前がついたそうです。豆腐とにんじん、ごぼうなどを入れた炊き込みごはんです。	どんどうけ飯		わかどりく 若鶏肉のみそだれかけ	あご竹輪のすまし汁 はくさいのおかか煮		とうふ とりく あごちくわ かつお みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ みずな	はくさい しょうが だいこん たまねぎ えのきたけ	こめ さとう	あぶら	571	28.1	311	3.2
														681	33.5	337	3.8
13	火	鳥取港で水揚げされた「はまち」をすりにしたもので、はまちバーグを手作りしました。はまちは、たんぱく質が多く含まれていて体をつくる働きがあります。	ごはん		はまちバーグの だいこんおろしソース	厚揚げのみそ汁 ほうれんそうのり酢和え		はまち たまご あつあげ まぐろ みぞ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな ほうれんそう	だいこん しょうが たまねぎ しめじ キャベツ	こめ パンコ	あぶら ごま	608	31.8	385	2.3
														723	36.2	427	2.9
14	水	おからはしぼりかすの意味で、大豆から豆乳を絞った後に残ったものですが、食物繊維が多く、栄養価の高い食品です。鳥取県産のおからの炒り煮にしました。	ごはん		いわしのかば焼き	なめこ汁 おからの炒り煮		いわし ちくわ おから とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが だいこん なめこ ごぼう しろうね しいたけ こんにやく	こめ	あぶら	636	24.8	345	2.1
														731	26.9	368	2.5
15	木	鳥取港で水揚げされたたこをゆでて、酢の物に入れました。たこには、たんぱく質とビタミンBが含まれていて体の成長を助ける働きがあります。	むぎごはん		厚焼き卵	すきやき たこの酢の物		たまご とうふ たこ ぎゅうにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	えのきたけ こんにやく たまねぎ はくさい ごぼう だいこん しいたけ しろうね みずな	こめ むぎ こんにやく さとう	あぶら ごま	637	28.0	377	2.4
														743	32.0	404	2.8
16	金	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、鳥取藩で食べられていた伝承料理です。	さいめし		豆腐竹輪の カレー揚げ	いもこん汁 小松菜のアーモンド炒め		たまご とうふちくわ とりく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな だいこん ねぎ	だいこん ごぼう キャベツ こんにやく	こめ さといも こむぎこ	あぶら あーもんど	605	24.3	368	2.5
														723	28.0	409	2.9
19	毎月10日 食育の日	<食育の日・鳥取ふるさと探検> 鳥取市全小学校・中学校の給食で鳥取市河内産のさといもが出ます。さといものねばねばは、ムチンとよい消化を助ける働きがあります。	こめこ 米粉パン		さわらのバジル焼き	さといもの豆乳スープ ブロッコリーのコンソメ煮	あたご梨	さわら ウインナー ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー バジル	はくさい たまねぎ グリンピース コーン カリフラワー キャベツ なし	こめこ さといも	あぶら	600	32.9	307	2.3
														663	36.5	324	2.8



学校給食のを知ろう！

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 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂				
20	火	とっとりけんさん とりにく あ とうりく りょうしつ た 鳥取県産の鶏肉をから揚げにしました。鶏肉は、良質のたんぱく質を多く含み消化のいい食材です。血や肉を作る働きがあります。	はん ご飯		わかとりく あ 若鶏肉のから揚げ	もずくじつ い や いか入り焼きビーフン		とりにく い か かまぼこ	ぎゆうにゆう もずく	ほうれんどう にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ えのきたけ	こめ さとう でんぷん ビーフン	あぶら ごま	小学校 593	23.4	297	2.7
21	水	まいいちきわ ひ つづ けいよう きやう さい つか 毎日寒い日が続きますね。今日は酒かすを使ったかす汁にしました。酒かすは、酒を作る際のもろみから清酒をとった残りです。	はん ご飯		さばのからや さい さいばのピリ辛焼き	かす汁 いりどり		さば あぶらあげ とりにく みぞ	ぎゆうにゆう	にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ なし れんこん ほうさい だいこん	こめ さとう	あぶら	中学校 733	27.6	322	3.2
22	木	とっとりこう みずあ するめは、鳥取港で水揚げされたするめいかをほしたものです。いかは種類が多く、約500種類ありますが、日本近海でもっとも多くとれるのはするめいかです。	はつがけんまい はん 発芽玄米ご飯		するめいかカツ	ふゆやさい 冬野菜カレー だいこんサラダ		いか たら うずらたまご ハム	ぎゆうにゆう	フロッコリー にんじん ほうれんどう	たまねぎ にんにく しょうが だいこん ほうさい だいこん	こめ じゃがいも はつがけんまい	あぶら ごま カレールー ドレッシング	745	23.5	299	2.8
23	金	きよう しかの ちよきん 今日鹿野町産のほうれんそうをたくさん入れました。ほうれんそうは今の旬の野菜で、カロテンやビタミンCがたくさん含まれ風邪やガンをふせぐ働きがあります。	はん ご飯		スタミナ納豆	ぶたじる 豚汁 ほうれんそうの 干草和え		ぶたにく とりにく だいず みぞ	ぎゆうにく	にんじん ねぎ ほうれんどう	たまねぎ ごぼう しろねぎ えのきたけ にんにく しょうが ほうさい	こめ こんにやく さとう さつまいも	あぶら ごまあぶら	628	30.0	323	2.5
26	月	1がつ 24 日から30 日は、ぜんこく がっこう きやうしよく しゅうかん 全国学校給食週間です。今日は、しかの ちゆうがく こんだて 鹿野中学校のリクエスト献立です。鹿野町の食材をたくさん使った献立です。味わって食べてください。	けんさん あ 県産きなこ揚げパン		さけのマヨネーズ や 焼き	キムチスープ 海そうサラダ	しかの 鹿野ジェラート	だいず さけ どうふ みぞ	ぎゆうにゆう ちりめんじゃこ	にんじん ばせり ねぎ	しょうが ほうさい えのきたけ きくらげ しょうが ほうさい	こめ こんにやく はるさめ かたくり さとう	あぶら ドレッシング ジェラート	705	31.6	436	4.5
27	火	とっとりみなと みずあ 鳥取港で水揚げされたさわらにらっきょうのソースをかけた。さわらはさばの仲間、オランダ名では「さばの王様」といいます。10月～3月頃に水揚げされる魚です。	はん ご飯		さわらのらっきょう ソースかけ	はくさい 白菜スープ ほうれんそうのソテー		さわら たまご とりにく べーコン	ぎゆうにゆう	にんじん ほうれんどう ねぎ	しょうが らっきょう ごぼう ほうさい しいたけ しょうが エリンギ	こめ かたくり さとう	あぶら オリーブあぶら	609	28.3	292	1.9
28	水	とっとりけんさん はい 鳥取県産のしょうがが入ったコロッケです。しょうがは、体をあたためる働きと免疫力を高める働きがあります。いろいろな料理に使われています。	はん ご飯		しょうがコロッケ	あじのつみれ汁 じゃぶ煮		あじ どうふ とりにく みぞ	ぎゆうにゆう	にんじん ほうれんどう ねぎ	しょうが ごぼう しいたけ えのきたけ ほうさい しょうが ほうさい たまねぎ	こめ こんにやく さとう	あぶら	660	23.4	297	1.0
29	木	しかのじる しかの ちよう 鹿野汁は、鹿野町でとれただいこん、じゃがいもに地元産のしょうがをきいて味をまろやかにしました。塩こうじのうまみは野菜も肉、魚にも合う自然の調味料です。	むぎはん 麦ご飯		はまちのみそ焼き	しかのじる 鹿野汁 ブロッコリーのごま和え		はまち みぞ	ぎゆうにゆう	にんじん フロッコリー だいこん	しろねぎ だいこん しめじ キャベツ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく	あぶら ごま	603	23.8	278	2.3
30	金	しかの ちようさん しろ 鹿野町産の白ねぎでソースをつくりました。白ねぎは土をかぶせ(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。	はん かにご飯		わかとりく 若鶏肉の しろ 白ねぎソース	とりにゅう 豆乳みそ汁 ひじきの炒り煮		とりにく あぶらあげ どうふ だいず さつまあげ どうにゆう かに みぞ	ぎゆうにゆう ひじき	にんじん ねぎ いんげん	しろねぎ たまねぎ しめじ しょうが しいたけ ほしだいこん	こめ さとう	あぶら ドレッシング	648	27.3	403	2.8
														781	32.6	460	3.6

太字は、鹿野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。☆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。