



食事と健康のかかわりを知ろう!

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・豆制品	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				
2	月	ビーフシチューの牛肉は、鳥取県産です。牛肉には、たんぱく質や鉄分が多く含まれていて、貧血を防ぐはたらきがあります。	コッペパン		ほうれんそうオムレツ	ビーフシチュー みずな 水菜のソテー		たまご ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	たまねぎ セロリ だいこん みずな	こむぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	小学校 699	26.3	29.0	4.3
														中学校 827	29.7	33.4	5.1
3	火	2月3日は節分です。節分には、炒った豆をまき、福を招く習慣があります。豆まきが終わったら、自分の歳の数+1だけ食べると、その年の厄をはらい、病気になると言われています。	手巻きご飯		手巻きご飯の具	うめ 梅ふのすまし汁 きんぴらごぼう	せつぶんまめ 節分豆 あじっ 味付けのり	ウインナー たまご とうふ さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう のり	にんじん いんげん ねぎ	きゅうり うめ えのき しろねぎ ごぼう	こめ うめふく こんにやく さとう	ごま あぶら	669	26.0	17.8	2.4
														816	30.4	19.6	2.8
4	水	石狩汁とは、北海道石狩地方の郷土料理で産卵のために石狩川をのぼってくる鮭と野菜を具にした汁のことで	ご飯		かみかみチキン ごぼうナッツ	いしかりじり 石狩汁 じゃがいもと厚揚げの炒め煮		とりにく ぶたにく さけ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう しめじ だいこん はくさい しろねぎ たまねぎ えだまめ	こめ こんにやく	あぶら	789	31.8	25.4	2.4
														946	38.2	30.1	2.8
5	木	寄せ鍋は、野菜や魚介類などさまざまな材料を入れて煮込む料理です。今日の寄せ鍋には、鳥取県産の親がに、鶏肉、白菜、しいたけ、白ねぎなど旬の食材が多く入っています。	発芽玄米 ご飯		ますのみそマヨ焼き	よ 寄せ鍋 キャベツの茎わかめ和え		ます かに とりにく とうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ こんぶ	パセリ にんじん しゆんぎく	キャベツ だいこん しいたけ えのきたけ	こめ あぶら マヨネーズ	616	31.6	18.9	2.4	
														701	33.9	19.5	2.7
6	金	もずくのヌルヌルはフコダインという成分で、血液をさらさらにする働きがあります。また、カルシウムやミネラルがたくさん含まれていて、体にとってもいい働きをします。	ご飯		さばの甘酢かけ	もずく だいこんのそぼろ煮		さば たまご とうふ とりにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな いんげん	えのきたけ だいこん しいたけ たまねぎ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	668	29.5	20.7	2.3
														781	33.3	23.0	2.4
9	月	雪のサラダは、豆腐の白和えをアレンジした料理です。白和えをアーモンドの風味に味付けしました。豆腐を多く食べていた人に長寿の人が多くことから長寿食と言われてきました。良質のたんぱく質を多く含む食品です。	こめ 米粉パン		チキンのフレーク焼き	カレーうどん ゆき 雪のサラダ		とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん しゆんぎく	たまねぎ ごぼう しろねぎ ゆず	こめ ばんこ うどん さとう こんにやく	あぶら マヨネーズ アーモンド	581	33.7	21.4	2.6
														673	39.8	24.3	3.1
10	火	鳥取県産のチンゲンサイを入れてみそ汁にしました。チンゲンサイは、ビタミンAやビタミンCを豊富に含む冬のビタミン供給源として風邪の予防に役立つ野菜です。	ご飯		いわしフライ	チンゲンサイのみそ汁 ごもく 五目煮	いよかん	いわし たまご だいず さつまあげ みぞ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん チンゲンサイ いんげん	はくさい しめじ だいこん れんこん いよかん	こめ こむぎ ばんこ さとう	あぶら	666	25.8	20.3	2.5
														760	28.5	20.9	2.9
12	木	すきやきは、砂糖としょうゆの甘辛い味がバランス良く調和した日本独自の肉料理です。すしや天ぷらと並んで代表的な日本料理として世界中に知られています。	むぎ 麦ご飯		さわらのごま焼き	すき焼き たこ入り酢の物		さわら たまご ぎゅうにく とうふ たこ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	えのきたけ たまねぎ はくさい ごぼう しいたけ しろねぎ だいこん	こめ おむぎ こむぎ さとう こんにやく	あぶら ごま	710	30.1	24.7	1.9
														817	37.0	24.9	2.3
13	金	ブロッコリーはヨーロッパのイタリアが原産の野菜でカリフラワーとともにキャベツを改良して作られた野菜ですが、ブロッコリーは、葉の部分よりもつぼみを増やす方法で改良された野菜です。	チキンピラフ		ハートコロッケ	コンソメスープ ブロッコリーのコンソメ煮	チョコデザート	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ コーン えだまめ かぶ はくさい エリンギ キャベツ	こめ さとう	あぶら チョコレート	675	21.0	21.7	3.8
														817	24.8	23.0	4.3

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。



食事と健康のかかわりを知ろう！

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					
16	月	しゅうまいは中国料理の中で軽い食事の代わりとなる点心のひとつです。中身には、ひき肉の他、カニやエビも使われます。しゅうまいは蒸したのも多いですが、油で揚げることもあります。	こめ 米粉パン		しゅうまい	みそラーメン 中華炒め		ぶたにく ロースハム みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし たけのこ コーン キャベツ にんにく しょうが	こむぎ さとう	あぶら ごまあぶら	小学校	634	32.5	21.7	4.3
														中学校	783	40.4	26.7	5.8
17	火	鳥取市福部町のらっきょうをサラダに入れました。らっきょうの栽培は古く、江戸時代までさかのぼります。参勤交代のとき江戸の街小石川薬園より持ち帰ったと言われています。福部町は栽培をはじめて100年になります。	ごはん ご飯		はまちの みりん干焼き	ごもに 五目煮 らっきょうサラダ		はまち あつあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	たけのこ らっきょう きゅうり だいこん しいたけ	ごめ ごんにやく じゃがいも さとう	あぶら	688	29.8	19.5	2.8	
														820	35.6	22.6	3.3	
18	水	今日はかみかみ献立です。よくかむと「太りすぎをふせく」「食べ物の味がよくわかる」「頭の回転がよくなる」「葉や歯肉が丈夫になる」「胃腸の調子がよい」「がんばりがきく」など、体によい働きがたくさんあります。	ごはん ご飯		かみかみ牛肉	なめこ汁 じゃがいものきんぴら		ぎゅうにく だいたい さつまあげ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく だいこん なめこ しょうが たまねぎ えだまめ	ごめ かたくりこ さとう	あぶら アーモンド	676	27.7	19.3	2.5	
														810	32.8	22.4	3.0	
19	木	鳥取ふるさと探検 鳥取市内の全小中学校の給食に、青谷町の古代米が登場します。古代米は、稲の原種である野生種の特徴を受け継いでいる米のことで、黒紫色などの色のついているものが多いです。	ごはん 古代米ご飯		かれのいから揚げ	けんちん汁 納豆和え	あじつ 味噌つけのり	かれのい とうふ だいたい シーチキン	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ ほうれんそう	だいこん ごぼう キャベツ	ごめ かたくりこ さとう ごんにやく さといも	あぶら マヨネーズ さとう	606	27.3	17.2	2.2	
														707	30.3	18.8	2.6	
20	金	冬になるとおいしい白菜。白菜は英語で「中国のキャベツ」と呼ばれる中国生まれの野菜です。中国から伝わり日本で作られるようになったのは、明治時代です。日清、日露戦争で従軍した兵士たちがその味を気に入り、日本に持ち帰ったと言われています。	ごはん ご飯		さんしょく 三色エッグ	チキンカレー はくさいのおかか煮		たまご ベーコン とりにく かつお	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ブロッコリー パセリ	コーン たまねぎ にんにく しょうが はくさい なし	ごめ じゃがいも	あぶら カレー	732	29.7	25.4	3.7	
														870	34.6	29.1	4.6	
23	月	ほうれんそうは、「野菜の大様」といわれるくらい、体に必要な栄養素をたくさん含んでいます。風邪にかかりにくしたり、肌をきれいにするビタミンA、ビタミンC、血液をつくるもととなる鉄分などなどもたくさん含んでいます。根元が赤くなると旬です。	キャロットパン		ハムステーキ	ホワイトシチュー ほうれんそうのソテー		ハム とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ	こむぎ じゃがいも ごめこ	あぶら ごまあぶら バター	717	28.1	24.4	3.1	
														739	30.6	27.0	3.4	
24	火	のりは、一枚に26種類以上の成分をバランスよく含む自然食品です。さまざまな栄養素を含んでいるので、別名「うみの緑黄色野菜」と呼ばれています。	ごはん ご飯		スタミナ納豆	ぶたじる 豚汁 ずあ のり酢和え		とりにく ぶたにく シーチキン だいたい みぞ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	にんにく だいこん ごぼう しょうが しめじ キャベツ はくさい	ごめ さといも ごんにやく	あぶら ごま	717	28.1	24.4	3.1	
														739	30.6	27.0	3.4	
25	水	最近、「食物繊維」という言葉がよく聞かれます。胃や腸で消化されない成分のことで、生活習慣病を予防する栄養素として見直されています。今日の給食の中にも、おから、ごぼう、にんじん、こんにやく、ほうれんそう、なしに食物繊維が多く含まれています。	ごはん ご飯		わかとり 若鶏肉の から揚げ	はくさいスープ おからの炒り煮	なしチップ	とりにく ベーコン ちくわ だいたい	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく はくさい たまねぎ ごぼう しいたけ しょうが なし	ごめ ごんにやく かたくりこ さとう	あぶら	648	31.1	16.9	2.4	
														791	37.9	20.0	2.8	
26	木	五穀米とは、大麦、もちきび、もちあわ、アマランサス、いりごまが入ったご飯です。大麦は食物繊維、カルシウム、鉄分。もちきびはビタミンB1、ビタミンB2。もちあわはビタミンB1、ビタミンB2、カリウム。アマランサスはカルシウム、鉄分、カリウム。いりごまは、たんぱく質、カルシウム、鉄分が主な栄養素です。五穀の恵みに感謝していただきましょう。	ごはん 五穀ご飯		はまちの 香味ソースかけ	かきたまみそ汁 ひじボテサラダ		はまち たまご とうふ みぞ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	しょうが しょうが にんにく えのきたけ きゅうり コーン	ごめ ごこく じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら マヨネーズ	639	25.1	20.6	2.2	
														739	28.1	22.1	2.7	
27	金	鳥取県近海で水揚げされたいわしを飛ばしにしました。昔から、「いわし百匹 頭のくすり」と言われているように、体に良い多くの栄養素を含んでいます。いわしにしょうがやねぎ、梅干を食べあわせると生臭みも和らげられます。	ごはん ご飯		いわしのかば焼	あつあ 厚揚げのみそ汁 きりたんぽ 切干大根の煮物		いわし あつあげ とりにく みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな いんげん	しょうが だいこん えのきたけ ほししいたけ	ごめ かたくりこ さとう	あぶら	504	16.9	12.5	1.8	
														604	19.9	14.0	2.3	

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・給食だよりをご覧いただけます。