



【今月の鳥取市の給食目標】

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	主1体の組織をつくる		主1体の調子を整える		主1にエネルギーになる		栄養素			
								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	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	食塩
								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	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
3	月	ポパイは、ある野菜を食べると力が倍増するセーラーマン。その野菜とは鉄分を多く含んでいて、根元の部分が赤いのが特徴です。答えは、ほうれんそうです。	コッパン		わかとりにく 若鶏肉の マーマレード焼き	クリームスパゲッティ ポパイのソテー	とりにく ベーコン ウィンナー	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ しめじ キャベツ エリンギ コーン	こむぎこ さとう マーマレード スパゲッティ	ショートニング あぶら	小学校 636	28.7	328	2.7	
4	火	大豆のお話です。大豆は色々な食品に変身しますね。とうふ、油揚げ、しょうゆ…まだまだあります。今日の給食には大豆から作られた食品が4つ使われています。わかるかな？周りの人と考えてみてね。	はんご飯		いわしフライ	みそけんちん汁 おからの炒り煮	いわし とうふ みそ おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまっつゆ	だいこん しょうが ごぼう ほししいたけ	こめ パンこ さとう さいとも こんにやく こむぎこ	あぶら	678	26.2	370	2.0	
5	水	今日の給食は、浜村小学校おすめ献立「骨がじょうぶに！ テーマパーク給食」です。骨がじょうぶになるようカルシウムたっぷりの食材を使っています。牛乳・チーズ・豆腐・わかめにはたくさん含まれていますよ。	はんさげご飯		とうふ 豆腐ハンバーグ	かぼちゃのポタージュ かい 海そうサラダ	プリン	さけ ぎゅうにく たまご とうふ	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ さとう パンこ でんぶん じゃがいも プリン	ごま オリブオイル	791	27.7	481	2.5	
6	木	お家で麻婆豆腐をつくりませんか？今は、豆腐を入れるだけで簡単にできる「麻婆豆腐の素」もあります。給食の麻婆豆腐は豚のミンチやにらなどの野菜を炒め、中華の調味料を何種類か合わせて作ります。今日は、豆腐269丁使いましたよ。	むぎはん 麦ご飯		ぱりぱり春巻き	まーぼー豆腐 麻婆豆腐 フルーツミックス	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ しょうが にんにく もも パイン みかん	こめ むぎ さとう でんぶん ナタデココ	あぶら ごまあぶら	800	25.1	378	2.1	
7	金	砂漠では、「ごま」は大切な食べ物でした。小さくても、いろいろな栄養がつまっています。エネルギーになる脂肪、骨をつくるカルシウムとリン、血をつくる鉄、老化を防ぐビタミンE。ごまはよく噛んで殻を破って食べると吸収がよくなります。	な菜めし		あじのごま焼き	あご竹輪のすまし汁 ブロッコリーのしょうが炒め	あじ あごちくわ とうふ	ぎゅうにゅう	あおな ねぎ しょうが ぎょうな だいこん にんじん ブロッコリー	しょうが たまねぎ えのき しめじ しょうが	こめ さとう こむぎこ	しるごま くるごま ごまあぶら	609	28.1	401	2.8	
10	月	豆類には、おなかの調子を整えてくれる「食物せんい」がたくさん含まれています。この「食物せんい」、体に必要のないものを絡めとって体外にだしてくれるという、すごい働きをしてくれます。サラダを頑張って食べてみましょうね。	だいせん 大山の めい 恵みパン		わかとりにく 若鶏肉の からし焼き	コンソメスープ だいずサラダ	マーシャル ピンズ	とりにく ウィンナー だいず シーチキン	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん しめじ キャベツ	こむぎこ さとう じゃがいも マーシャル ピンズ	ショートニング ごまドレッシング	642	30.0	374	4.1
12	水	琵琶湖でしか生息していない魚で、関西では高級魚として知られているほんもろこ。ほんもろこは使っていない田んぼの有効活用というところで、鳥取県でも養殖されています。甘藷煮は、泥臭さも消え、人気の一品です。カルシウムもたっぷり、残さず食べてね。	はんご飯		ほんもろこの 甘露煮	あつあげ の みそ汁 きりほしだいこん ふくに 切干大根の含め煮	あつあげ みそ さつまあげ ほんもろこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ いんげん	しょうが ごぼう えのき たまねぎ きりほしだいこん ほししいたけ	こめ でんぶん さとう こんにやく	あぶら	598	21.1	550	2.2	
13	木	小松菜は、東京の小松川周辺で作られていたことから、徳川吉宗が「小松菜」という名前をつけたとか。カルシウムを多く含むカロテンやビタミンCも豊富なので毎日でも食べて欲しい野菜のひとつです。	むぎはん 麦ご飯		しのだに 信田煮	さけ 酒の津わかめのすまし汁 こまつなの煮びたし	あぶらあげ とうふ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ ひじき	にんじん ほうれんそう ねぎ ごまっつゆ	たまねぎ えのき はくさい コーン	こめ むぎ さとう	あぶら	599	22.9	436	2.6	
14	金	今日は、宝木小学校おすめ献立「寒さに負けるな！元氣！寒の子献立」です。寒さに負けないよう元氣が出る献立になるよう、地元の旬の野菜や酒のわかめをたくさん取り入れています。残さず食べてください。	はんわかめご飯		スタミナサイコロ ステーキ	やさい 野菜たっぷりシチュー アーモンドサラダ	ガトー ショコラ	ぎゅうにく とりにく	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ ほうれんそう	たまねぎ しめじ もやし しょうが はくさい キャベツ	こめ じゃがいも さつまいも ローストアーモンド カーショコラ	あぶら	830	28.3	358	2.4
													1018	34.1	401	2.9	

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。



食事と健康のかかわりを知ろう!

【今月の鳥取市の給食目標】

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			栄養価			
								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	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	食塩 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							
17	月	しっかりかんで食べて欲しいので、鶏ささみ肉を角切りにし、レモンソースを絡めました。ささみ肉は脂が少ないのでかみごたえがありますね。口を閉じてもぐくと、お肉の味がよくわかりますよ。	コッペパン		ささみの レモンソースがらめ	ポトフ キャベツとコーンのソテー	とりささみ ベーコン	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	しょうが レモン コーン だいこん たまねぎ キャベツ	こむぎこ さとう でんぶん じゃがいも	ショートニング あぶら	小学校 620	26.8	331	3.4	中学校 771	34.4	359	3.9
18	火	みなさんはどの位の時間をかけて食事をしていますか？現代人の食事にかかる時間は11分で、70年前は倍の22分だったそうです。今日は、カミカミメニューにしています。よく噛んでください。	はつが げんまい ほん 発芽玄米ご飯		さわらの からや ピリ辛焼き	もずくのすまし汁 しょうがとうふ 高野豆腐のたまごとじ	さわら とうふ こやとうふ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく あじつけのり	わか	しょうが もやし にんにく せし たまねぎ えのき ほししいたけ	こめ げんまい さとう	あぶら	605	29.1	326	2.3	733	34.7	348	2.8
19	水	今日は「食育の日」です。今月のとっとりふるさと探検の食材は鹿野町で育った地鶏です。炊き込みご飯にしました。いつもの鶏肉とひと味違った味・風味を味わってくださいね。	しかの じどり 鹿野地鶏 ごぼう飯		はまちの しおこじつ や 塩麹漬け焼き	しょうが いる しょうが入り豚汁 ひじきの炒り煮	とりこ みぞ ぶたにく はまち とうふ さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう まこんぶ ひじき	にんじん いんげん	ごぼう だいこん はくさい もやし しょうが えのき しろうおぎ ほししいたけ	こめ さとう いも こんにやく さとう	あぶら	620	27.2	321	3.0	768	33.4	349	3.9
20	木	給食のカレーは、旬の食材を入れるようにしています。今月は、ブロッコリーとカリフラワーを入れて花野菜カレーにしました。植物では、ブロッコリーもカリフラワーも花のつぼみの部分なんです。	むぎ ほん 麦ご飯		キャベツミンチ	はなやさい 花野菜カレー だいこんサラダ	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー しめじ にんにく せし だいこん きゅうり きくらげ キャベツ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら ごま ドレッシング	742	21.4	456	2.9	883	25.3	478	3.3
21	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。よく噛むと甘いんですよ。	ほん ご飯		ますの しおや 塩焼き	みそおでん こまつなのり酢和え	ます みぞ とりこ さつまあげ うずらたまご シーチキン	ぎゅうにゅう こんぶ きざみのり	にんじん ごまつな	しょうが だいこん キャベツ もやし	こめ さとう こんにやく さとう	あぶら ごま	624	28.6	362	1.9	775	34.4	393	2.3
24	月	給食に登場回数ナンバーワンの野菜、「にんじん」をサラダにしました。鮮やかなオレンジ色が料理を引き立てくれます。今日は、くるみを加えて、食感が良くなるようにしました。	こめ 米粉パン		アンサンブルエッグ	しろ 白ねぎポタージュ キャロットサラダ	たまご ベーコン チーズ	スキムミルク ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ しろうおぎ しめじ コーン きゅうり	こめ さとう さとう こんにやく じゃがいも	ショートニング ノンエッグ マヨネーズ くるみ あぶら ドレッシング	691	26.7	355	3.3	819	31.4	384	3.9
25	火	「出世魚」って知っていますか？魚が出世するってどういうこと？実は、成長すると呼び名が変わる魚の事を「出世魚」といいます。「はまち」は成長すると「ぶり」と呼ばれます。	ほん ご飯		はまちの かあ みそ香揚げ	かきたま汁 だいこんの甘辛煮	はまち だいたみそ たまご やさいあげ	ぎゅうにゅう	たらんどう おぎ にんじん いんげん	しょうが えのき たまねぎ だいこん	こめ でんぶん こむぎ さとう	あぶら ごま	700	28.5	307	2.1	875	35.1	329	2.7
26	水	しょうがには魚や肉などの臭みをとる消臭作用、細菌の増殖を抑える抗菌作用があるので、よく給食に使用しています。今日のさばのしょうが焼きにも、気高産のしょうがを使っています。	ほん ご飯		さばのしょうが焼き	ちくげん に 筑前煮 キャベツのみそ炒め	さば さつまあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	しょうが たけのこ ごぼう れんこん ほししいたけ キャベツ たまねぎ	こめ こんにやく さとう さとう	あぶら ごまあぶら	639	28.0	316	3.3	795	34.3	344	4.2
27	木	世界には食べられるきのこが1000種類もあると、英語で「ジャパニーズ マッシュルーム」と呼ばれ、日本を代表する「きのこ」といえば何でしょう？今日に給食に入っていますよ。	むぎ ほん 麦ご飯		あらび 荒挽きポロニヤ ステーキ	なめこのみそ汁 炒り豆腐	とりこ あぶらあげ とうふ みぞ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん たらんどう おぎ いんげん	しょうが なめこ たまねぎ ほししいたけ	こめ むぎ さとう	あぶら	635	26.5	351	2.3	772	31.2	383	2.8
28	金	鳥取県内で水揚げされたかかれいをたつぶりの油でじっくりと揚げました。背に氣をつけて頭も食べましょう。かかれいにはいろいろな種類がありますが、今日は「えてかれい」です。	ほん ご飯		かかれいのから揚げ	にく 肉じゃが だいこんの梅しそ和え	エテカレイ ぎゅうにく やさいあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ だいこん きゅうり もやし キャベツ ゆかり	こめ さとう でんぶん こむぎ じゃがいも こんにやく	あぶら	625	27.0	325	2.5	741	32.2	351	3.1

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。