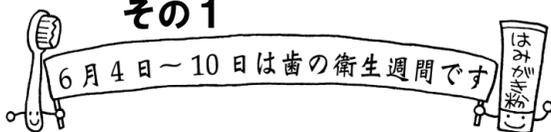


【今月の鳥取市の給食目標】

よくかんで食べよう



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 ましき 主に体の組織をつくる		おも からだ ちようし 主に体の調子を整える		おも エネルギーになる 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	月	6月は「食育月間」です。食育とは、食べることを通じて、心も体も元気に生きる力を育てることをいいます。	うずまきパン		わかとりにく 若鶏肉の マーメレード焼き	トマトスパゲッティ アスパラソテー	しゃん しゃん ゼリー	とりにく ベーコン	ぎゅうにゆう スキムミルク	ピーマン トマト パセリ アスパラガス にんじん	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ キャベツ	こめ さとう こむぎこ マーメレード ゼリー スパ ゲッティ	ショートニング あぶら	小学校 730	31.1	304	2.8
2	火	今月の給食目標は、「よくかんで食べよう」です。よくかんで食べることで消化を助け、食べ過ぎを防ぐことにつながります。	ごはん ご飯		はるま 春巻き	たまごとコーンのスープ キャベツのみそ炒め		たまご ぶたにく みぞ	ぎゅうにゆう スキムミルク ひじき	パセリ にんじん ねぎ	コーン しょうが たまねぎ しめじ キャベツ	こめ さとう はるさめ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	703	21.5	286	2.7
3	水	麦には、おなかの調子をととのえてくれる食物せんがいがたくさん含まれています。給食では週に1回、麦を混ぜた麦ご飯にしています。	むぎごはん 麦ご飯		ごうごうにく ココロコ牛肉	いわしのつみれ汁 かみかみ和え		ぎゅうにく ぶたにく はんべん だいず あじ いわし たまご みぞ	ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ	しょうが えのき ごぼう だいこん きゃうり キャベツ	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら	629	34.0	306	2.7
4	木	うめには、疲れをとるはたらきがあるクエン酸が含まれていて、すっぱさのもとになります。今日は混ぜご飯に使っています。	かりかり梅ご飯		さわらの ピリ辛焼き	鶏ごぼう汁 切干大根の含め煮		さわら とりにく さつまあげ	ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ いんげん	うめ しょうが にんにく ごぼう しめじ たまねぎ きりほしだいこん ほししいたけ	こめ さとう さといも こんにやく		579	24.6	308	3.0
5	金	きぬさや、さやごと食べられる豆の種類のひとつで、今日は気高地域でとれたきぬさやを使っています。	ごはん ご飯		しのだに 信田煮	きぬさやのみそ汁 こまつなのり酢和え		あぶらあげ とりにく みぞ	ぎゅうにゆう のり	ねぎ きぬさや こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	こめ さとう じゃがいも	ごま	608	21.6	356	2.2
8	月	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、あごの発達を助け、言葉の発音がきれいになったり、顔の表情も豊かになります。	コッペパン		オニオン グラタン	しおこう 塩麹ポトフ シーフードサラダ	ブルー ベリー ジャム	ベーコン チーズ いか たこ	スキムミルク ぎゅうにゆう	パセリ にんじん	マッシュルーム だいこん しめじ キャベツ きゃうり たまねぎ コーン	こむぎこ さとう マカロニ じゃがいも ブルーベ リージャム しおこう	ショートニング ドレッシング	704	25.4	390	3.1
9	火	給食では、気高町で加工された手作りみそを使っています。原料の大豆も気高町で育った大豆が使われています。	いろいろご飯		かれのい から揚げ	こまつなのみそ汁 ひじきの炒り煮		かれのい みぞ あつあげ さつまあげ だいず	ぎゅうにゆう ひじき	にんじん こまつな いんげん	もやし しめじ たまねぎ ほししいたけ	こめ さとう でんぶん こむぎこ こんにやく	あぶら	585	25.4	429	4.9
10	水	まずくは、わかめやこんぶなどと同じ海そうの仲間、沖縄県でとれるまずくが有名です。カルシウムや鉄がたくさん含まれています。	むぎごはん 麦ご飯		わかとりにく 若鶏肉の 梅みそ焼き	まずくのみすまし汁 たけのこのピリ辛炒め		どうふ とりにく かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゆう まずく	にんじん ねぎ いんげん	うめ えのき たまねぎ たけのこ	こめ むぎ さとう	あぶら	605	28.2	290	2.4
11	木	さばやあじ、いわしなどの皮が青い魚のことを「青魚」といい、脂の中に血液をサラサラにするはたらきのあるDHAやEPAが多く含まれています。	ごはん ご飯		あじの南蛮漬け	あつあげ 厚揚げのみそ汁 いりどり		あじ あつあげ みぞ とりにく	ぎゅうにゆう	ピーマン ねぎ いんげん にんじん	たまねぎ えのき ごぼう れんこん こむぎこ ほししいたけ	こめ さとう でんぶん こむぎこ こんにやく	あぶら	614	27.2	345	1.9
12	金	にんじんやチンゲンサイ、ピーマンなどの色が濃い野菜を「緑黄色野菜」といい、風邪などを予防するビタミンAが多く含まれています。	ごはん ご飯		ぎゅうにく 牛肉のオイス ターソース炒め	わかめスープ ナムル		ぎゅうにく	ぎゅうにゆう わかめ	ピーマン チンゲンサイ ほうれんそう にんじん	エリンギ たけのこ ほししいたけ にんにく しめじ たまねぎ もやし	こめ でんぶん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	602	23.4	301	2.4
15	月	豆腐竹輪は、鳥取県東部で昔から食べられている竹輪で、魚のすり身の他に豆腐が使われている全国的にも珍しい竹輪です。	こめこ 米粉パン		どうふ 豆腐竹輪の ゆかり揚げ	さけのつ 酒津わかめうどん キャベツのカシューナッツ炒め		どうふちくわ とりにく あぶらあげ	スキムミルク ぎゅうにゆう わかめ	にんじん ねぎ こまつな	しそ まいたけ たまねぎ キャベツ コーン	こめ うどん こむぎこ さとう でんぶん	ショートニング あぶら カシューナツ ツ	622	29.3	349	3.8
														738	34.7	378	4.6

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】

よくかんで食べよう

Table with columns: 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. Rows include dates from 16 to 30 with detailed menu items and nutritional values.

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。