



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	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、健康な食生活を送るための知識と食を選ぶ力を身につけることです。今日は、鳥取市の食材を使い、鳥取をイメージしたしゃんしゃん献立です。	うずまきパン		たまねぎ グラタン	野菜スープ 鳥取海の幸サラダ	しゃんしゃん ゼリー	とりく たこ いか たまご	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	アスパラガス にんじん	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	こむぎこ じゃがいも ゼリー	バター	小学校 670	27.5	384	3.4
2	火	鳥取港で水揚げされた「あご」にごまをつけてフライにしました。胸びれが大きくまるで飛行機の羽のようになっているのが特徴です。時速60kmくらいで100m位は普通に飛びます。	ごはん		あごの ごまフライ	キャベツと油揚げのみそ汁 長芋のカレーそぼろ煮		あご あぶらあげ ぶたにく たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく えだまめ えのきたけ	こめ こむぎこ ばんこ ながいも かたくり さとう	あぶら ごま	660	28.5	337	2.5
3	水	うめ、クエン酸がおおく含まれている食品で、体の疲れをとる働きがあります。梅を入れたたれで若鶏肉を焼きました。	ごはん		若鶏肉の 梅焼き	にら豚汁 五目豆	いちご	とりく ぶたにく だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にら いんげん	うめ たまねぎ しめじ れんこん いちご	こめ じゃがいも さとう		595	29.3	286	3.1
4	木	鳥取では、「あご」と呼ばれているとびうお、このあごのすりみつくられてるのがあご竹輪です。こぼしい香りがします。あおのりとゆかりを入れて二色揚げにしました。	発芽玄米ごはん		あご竹輪の 二色揚げ	ゆばのすまし汁 たけのこのおかか煮		あご ゆば とうふ かつお	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ ゆかり	えのきたけ たけのこ しめじ えだまめ	こめ こんにやく げんまい こむぎこ かたくり	あぶら	667	30.6	317	3.2
5	金	ぎゅうにく、たんぱく質、脂質、鉄を含み栄養価の高い食品です。おもに、血、筋肉、骨をつくる食品です。鳥取県産の牛肉と新じゃがいもを煮て肉じゃがにしました。	ごはん		さばの しょうが焼き	肉じゃが アスパラガスの梅肉和え		さば ぎゅうにく たこ	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	しょうが たまねぎ えだまめ えのきたけ きゅうり うめ	こめ さとう こんにやく	あぶら	657	29.9	281	2.4
8	月	鳥取県産のアスパラガスを入れてシチューを作りました。ビタミンA、ビタミンC、Eなど栄養素が豊富に含まれ皮膚や粘膜を健康に保つ働きがあります。	ツイストパン		若鶏肉の バジルソース	アスパラガスの米粉シチュー コロコロサラダ		とりく ウインナー だいず ハム	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス バジル	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり コーン アスパラガス えだまめ	こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	708	31.6	384	3.4
9	火	鳥取市産のわかめでみそ汁を作りました。わかめには、血をさらさらにする効果のあるアルギン酸のほかにもコードやビタミンなど体の調子を整える成分が含まれています。	カリカリ 梅ごはん		あごのコロコロ さつま揚げ	わかめのみそ汁 おからの炒り煮	しょう 小 メロン	あご たまご とうふ あぶらあげ おから みそ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	うめ しょうが たまねぎ えのきたけ ごぼう ほししいたけ (小)メロン	こめ ばんこ こんにやく さとう	あぶら	666	29.3	356	3.3
10	水	今日の中華丼には、鳥取県産の豚肉が入っています。豚肉には、たんぱく質やビタミンBが含まれています。ビタミンBは「疲労回復のビタミン」と言われています。	ごはん		中華丼の具	豆腐のスープ パンサンスー		ぶたにく いか かまぼこ うずらたまご とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ きくらげ きゅうり もやし きやべつ えのきたけ	こめ かたくり さとう	あぶら ごまあぶら ごま	624	29.1	361	3.4
11	木	鳥取県産の切干大根を、ソース炒めにしました。食物繊維やカルシウム、鉄分などの栄養素が含まれていて骨や歯を丈夫にし、貧血を予防する働きがあります。	麦ごはん		さばの塩焼き	かきたま汁 切干大根のソース炒め		さば たまご ぶたにく ゆば	ぎゅうにゅう あおのり	こまつな にんじん ピーマン	えのきたけ きりぼしだいこん たまねぎ	こめ むぎ かたくり	あぶら ごまあぶら	591	26.5	307	2.1
12	金	じゃがいもは、スペイン人がジャワのジャガタラから長崎に伝えました。「じゃがいも」の名前も地名のジャガタラに由来するものです。今日は鳥取県産のじゃがいもを使っています。ビタミンCや食物繊維を多く含む食品です。	ごはん		かみかみ牛肉	新じゃがいものみそ汁 たけのこのピリ辛煮		ぎゅうにゅう あぶらあげ ちくわ だいず みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	にんにく たまねぎ えのきたけ たけのこ	こめ じゃがいも かたくり こんにやく さとう	あぶら アーモンド	680	27.3	305	2.6
														825	32.4	330	3.1

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」で献立表・給食だよりがご覧いただけます。



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				
15	月	鹿野町産のそらまめを使用してポターージュを作りました。そら豆は、ビタミン、ミネラルがたくさん含まれています。疲れをとるはたらきがあります。	大山の恵みパン		手作りハンバーグのトマトソース	そらまめのポターージュ コールスローサラダ		ぎゅうにく ぶたにく たまご そらまめ しらはなまめ	ぎゅうにゅう	とまと にんじん	たまねぎ しめじ コーン きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも ぼんご さとう	あぶら ドレッシング バター	小学校 779	33.4	381	3.2
														中学校 957	40.3	422	3.7
16	火	鳥取県近海で水揚げされた、あじをフライにしました。あじがおいしいのは、たんぱく質と脂肪のバランスのよさだと言われています。	ご飯		あじの青じそフライ	ほうれんそうと大豆もやしのみそ汁 じゃがいもきんぴら		あじ たまご とうふ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおじそ ほうれんそう	もやし しめじ えだまめ	こめ じゃがいも こんにやく さとう こむぎこ ぼんご	あぶら	622	26.3	312	2.3
														717	29.2	332	2.7
17	水	鹿野給食センターのカレーには、鹿野町産のしょうがとにんにくがいつも使われています。今日は、鳥取港で水揚げされたするめいもを入れてシーフードカレーにしました。	麦ご飯		白花豆コロッケ	シーフードカレー いろどりサラダ		しらはなまめ うずらたまご えび ほたてがいか かじらぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん とまと	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが なし きゅうり	こめ むぎ さとう	あぶら カレールー	740	25.3	305	3.6
														907	29.9	330	4.7
18	木	鳥取港で水揚げされたので、さわらを焼いて鹿野町産のみそでみそだれを作りました。味噌は医者いらずと言われるほど栄養価の高い食品です。	ご飯		さわらのみそだれかけ	豆腐とわかめのすまし汁 切干大根の煮物	ちゅう 中 メロン	さわら とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが せりだいこん グリーンピース メロン えのきたけ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	618	26.8	316	2.4
														724	31.1	336	2.8
19	金	10月 食育の日 今月の食育の日「とっとりふるさと探検」は、鳥取市内全校で国府町の雨滝豆乳、福部町のらっきょうを使った献立メニューが登場します。雨滝豆乳は、大豆の風味をひきだす「生絞り製法」で作られています。	大豆ご飯		鶏肉のらっきょうソース	雨滝豆乳汁 若竹煮		だいず とうにゅう とりこ みそ あつあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな いんげん	らっきょう たまねぎ えのきたけ しめじ たけのこ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	625	28.7	359	2.7
														749	33.5	395	3.4
22	月	鹿野町産の新たなねぎでソースを作りました。たまねぎには、硫化アリルが含まれていて、血液をさらさらにする働きがあります。	パンパン		豚肉のたまねぎソース	ミネストローネ アスパラガスのソテー		ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス トマト	たまねぎ にんにく キャベツ コーン パイン	こめ じゃがいも さとう こむぎこ マカロニ	あぶら バター	636	24.4	299	3.6
														753	28.8	314	4.4
23	火	さやいんげんは、隔元禪師が中国から伝えたといわれています。1年に3度も収穫できるので3度豆とも呼ばれています。カロテンを多く含むかぜやがんを予防する働きがあります。	ご飯		いかのねぎ焼き	ちくぜんに 筑前煮 いんげんのごま和え		いか とりこ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	にんにく たけのこ ごぼう キャベツ れんこん えだまめ しいたけ もやし	こめ さいも こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら ごま	579	28.3	330	2.1
														688	31.5	359	2.6
24	水	にはらには、疲れを取る働きをするビタミンB、Aが多くふくまれ、スタミナがつくと言われています。からだを温める働きがあるので、しっかり食べて夏バテやかぜを予防しましょう。	ご飯		いわしのかば焼き	にらたまみそ汁 こまつな 小松菜とツナの炒めもの		いわし たまご まぐろ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	しょうが たまねぎ しめじ ズッキーニ キャベツ	こめ むぎ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	650	26.7	337	2.3
														751	30.2	360	2.6
25	木	いま、しゅん、とつりけん産のグリーンピースを入れて、豆ご飯をたきました。グリーンピースが大きく育って完熟したものがえんどう豆です。	豆ご飯		信田煮	あご団子汁 ほうれんそうのアーモンド和え		あぶらあげ とりこ あご たまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	しょうが えのきたけ ごぼう キャベツ グリーンピース	こめ さとう こんにやく ぼんご	あぶら アーモンド	603	26.8	367	4.0
														710	31.7	399	4.5
26	金	鳥取県産の大麦を入れて麦ご飯にしました。大麦は食物繊維が多く含まれていて、同じ量の米の17倍の食物繊維を含んでいます。食物繊維をとって便秘を予防しましょう。	麦ご飯		あじのカレー揚げ	新じゃがいものそぼろ煮 ピーマンの塩こんぶがらめ		ぎゅうにく うずらたまご あじ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが しめじ えだまめ	こめ じゃがいも さとう こむぎこ むぎ	あぶら ごま	770	30.7	307	2.4
														898	34.4	321	2.5
29	月	しゅうまいは中国料理の中で軽い食事の代わりになる点心のひとつです。しゅうまいの皮は、小麦粉に塩と水を混ぜ合わせてつくり、蒸したのも多いですが揚げられることもあります。	コッペパン		しゅうまい	焼きそば 中華サラダ	カラフル ゼリー	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり むきえだまめ	こむぎ さとう ゼリー ナタデココ	あぶら ごまあぶら	700	31.6	353	3.1
														789	35.9	379	3.6
30	火	鳥取港で水揚げされたはまちをフライにしました。はまちは、大きさによって「つばす」→「はまち」→「めじろ」→「ぶり」と名前が変わる出世魚です。	ご飯		はまちフライの梅ソースかけ	五目煮 きゅうりとたこの酢の物		はまち たこ とりこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	うめ たけのこ ほししいたけ きゅうり	こめ じゃがいも こんにやく かたくりこ はるさめ	あぶら ごま	731	28.8	351	2.3
														873	34.0	377	3.0

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・給食レシビ、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。