

【今月の鳥取市の給食目標】

夏を元気に過ごそう



(全体)

| 日  | 曜日 | ひとことメッセージ                                                                          | 主食                 | 牛乳 | 主菜                              | 副菜                                | デザート<br>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<br>主にたんぱく質                              | 2群<br>主に無機質                     | 3群<br>主にカロテン                                  | 4群<br>主にビタミンC                                         | 5群<br>主に炭水化物                                         | 6群<br>主に脂質           | エネルギー<br>キロカロリー<br>Kcal  | たんぱく質<br>グラム<br>g | カルシウム<br>ミリグラム<br>mg | 食塩<br>グラム<br>g |
|    |    |                                                                                    |                    |    |                                 |                                   |                       | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品                             | 牛乳・乳製品<br>小魚・海そう                | 緑黄色野菜                                         | その他の野菜<br>果物                                          | 米・パン・めん<br>いも・砂糖                                     | 油脂                   |                          |                   |                      |                |
| 1  | 月  | こめこ米粉パンに使用している米粉は、鳥取市産です。小麦粉パンと比べて「もちもち」とした食感が特徴です。よくかんで食べましょう。                    | こめこ米粉パン            |    | オムレツの<br>トマトソースかけ               | コーンスープ<br>ツナサラダ                   |                       | オムレツ<br>ベーコン<br>まぐろ                        | スキムミルク<br>ぎゅうにゅう                | トマト<br>パセリ<br>ほうれんそう<br>にんじん                  | コーン<br>たまねぎ<br>しめじ<br>キャベツ<br>きゅうり                    | こめこパン<br>さとう<br>じゃがいも                                | ショートニング              | 小学校<br>624<br>中学校<br>736 | 28.5<br>33.6      | 345<br>372           | 3.2<br>3.9     |
| 2  | 火  | かぼちゃの黄色はカロテンの色。カロテンは皮膚や粘膜を丈夫にし、抵抗力をつけ疲れ目にも効果的。食物繊維も豊富で体に良い緑黄色野菜の王様。                | はんご飯               |    | わかどりく<br>若鶏肉の<br>しおこうじゃ<br>塩麴焼き | かぼちゃのみそ汁<br>アスパラガスのソテー            |                       | とりく<br>あぶらあげ<br>みそ<br>ベーコン                 | ぎゅうにゅう                          | パセリ<br>かぼちゃ<br>ねぎ<br>にんじん<br>アスパラガス<br>チンゲンサイ | たまねぎ<br>しめじ<br>キャベツ                                   | こめ                                                   | あぶら                  | 654<br>812               | 27.2<br>32.4      | 311<br>336           | 3.1<br>3.8     |
| 3  | 水  | そぼろ煮のじゃがいもは、逢坂の黒土「くろぼこ」で育ったじゃがいもです。大きめに切っているの<br>で、じゃがいものホクホク感が味わえます。              | わかめごはん             |    | はたはたの<br>あから揚げ                  | しん<br>新じゃがのそぼろ煮<br>ちくさあ<br>干草和え   |                       | はたはた<br>ぎゅうにく<br>うずらたまご<br>やさしいあげ<br>ポークハム | わかめ<br>ぎゅうにゅう                   | にんじん<br>こまつな                                  | たまねぎ<br>しめじ<br>えだまめ<br>えのき                            | こめ さとう<br>でんぶん<br>こむぎこ<br>じゃがいも<br>こんにやく             | あぶら                  | 710<br>864               | 29.7<br>35.1      | 347<br>376           | 3.1<br>3.7     |
| 4  | 木  | 「チンジャオ」とはピーマン、「ロー」は肉、「スー」は細切りを表します。チンジャオロースーは、中華料理の定番ですね。                          | ごこく<br>五穀ごはん       |    | チンジャオ<br>ロースー                   | キムチスープ<br>ちゅうか<br>中華サラダ           |                       | ぎゅうにく<br>たら<br>とうふ                         | ぎゅうにゅう                          | ピーマン<br>にんじん<br>にら                            | しょうが<br>たまねぎ<br>ほししいたけ<br>はくさい<br>えのき<br>きゅうり<br>たけのこ | こめ でんぶん<br>おむぎ<br>もちきび さとう<br>もちあわ<br>アマランサ<br>じゃがいも | あぶら<br>しろごま<br>ごまあぶら | 575<br>707               | 26.4<br>31.9      | 303<br>323           | 2.2<br>2.8     |
| 5  | 金  | 7日の七夕になみ、七夕汁にしました。天の川に見立てたそうめんと、織姫の織る絹糸に見立てた錦糸たまご、そして星形にくり抜いたにんじんが入っています。          | はんご飯               |    | なんばんづ<br>あじ南蛮漬け                 | たなばたじ<br>七夕汁<br>からいた<br>なすのピリ辛炒め  | さくらんぼ<br>フレッシュ<br>(小) | あじ<br>ぶたにく<br>みそ<br>たまご                    | ぎゅうにゅう                          | ピーマン<br>ねぎ<br>にんじん                            | たまねぎ<br>しめじ<br>なす<br>きくらげ<br>にんにく                     | こめ さとう<br>こむぎこ<br>でんぶん<br>ゼリー(小)<br>そうめん             | あぶら<br>ごまあぶら         | 677<br>760               | 26.8<br>29.9      | 330<br>289           | 2.6<br>2.9     |
| 8  | 月  | ズッキーニは見た目はきゅうりのようですが、かぼちゃの仲間です。今が旬の野菜で、緑や黄色の皮のものがああります。                            | だいせん めぐ<br>大山の恵みパン |    | たらの<br>マヨネーズ焼き                  | ズッキーニのスープ<br>きりぼしだいこん<br>切干大根のサラダ |                       | たら<br>みそ<br>ウインナー                          | スキムミルク<br>ぎゅうにゅう                | パセリ<br>にんじん                                   | たまねぎ しめじ<br>ズッキーニ<br>きりぼしだいこん<br>きゅうり<br>えだまめ         | こむぎこ<br>さとう<br>マカロニ                                  | ショートニング<br>マヨネーズ     | 651<br>775               | 29.5<br>34.7      | 340<br>366           | 3.4<br>4.3     |
| 9  | 火  | フランスで「大地のりんご」と呼ばれるじゃがいもは、免疫力を高め老化や病気を予防する働きのある「ビタミンC」が多く含まれています。含有量はりんごの約5倍もあるのです。 | はんご飯               |    | かれいの<br>あから揚げ                   | じゃがいものみそ汁<br>ひじきの炒り煮              | アイス<br>クリーム<br>パー     | エテカレイ<br>あぶらあげ<br>みそ<br>さつまあげ<br>だいず       | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>ひじき<br>アイスクリーム | にんじん<br>ねぎ<br>いんげん                            | たまねぎ<br>えのき<br>ほししいたけ                                 | こめ<br>でんぶん<br>こむぎこ<br>じゃがいも<br>さとう                   | あぶら                  | 672<br>809               | 26.2<br>29.7      | 405<br>438           | 2.6<br>3.2     |
| 10 | 水  | ふるくから食用にされ、語源は、収穫を始めた若い時期が特においしいので、「若布」(わかいめ)となったとか。ミネラルたっぷり、毎日でも食べましょう。           | はんご飯               |    | ピピンバの具                          | わかめスープ<br>ナムル                     |                       | ぎゅうにく<br>とうふ                               | ぎゅうにゅう<br>わかめ                   | ほうれんそう<br>にんじん<br>チンゲンサイ<br>こまつな              | ぜんまい<br>しょうが<br>にんにく もやし<br>えのき たけのこ<br>たまねぎ          | こめ さとう                                               | ごまあぶら<br>しろごま        | 568<br>701               | 24.3<br>29.6      | 370<br>421           | 2.5<br>3.1     |
| 11 | 木  | 今日は、気高産くろぼっこを使ったきんぴらと、ピーマンとたまねぎとにんじんを使った酢豚です。よくかんで食べてください。                         | はんご飯               |    | か<br>変わり酢豚                      | とうふのみそ汁<br>じゃがいものきんぴら             |                       | ぶたにく<br>とうふ<br>あぶらあげ<br>みそ<br>さつまあげ        | ぎゅうにゅう<br>わかめ                   | にんじん<br>ピーマン<br>ねぎ<br>いんげん                    | しょうが<br>たけのこ<br>たまねぎ<br>ほししいたけ<br>しめじ                 | こめ<br>でんぶん<br>さとう<br>じゃがいも                           | あぶら                  | 650<br>797               | 24.3<br>28.8      | 324<br>353           | 2.9<br>3.3     |

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】

夏を元気に過ごそう



(全体)

| 日  | 曜日 | ひとことメッセージ                                                                       | 主食              | 牛乳 | 主菜              | 副菜                          | デザート<br>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<br>主にたんぱく質                                                | 2群<br>主に無機質                              | 3群<br>主にカロテン                       | 4群<br>主にビタミンC                                     | 5群<br>主に炭水化物                                 | 6群<br>主に脂質                   | エネルギー                    | たんぱく質        | カルシウム       | 食塩         |
|    |    |                                                                                 |                 |    |                 |                             |                       | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品                                               | 牛乳・乳製品<br>小魚・海そう                         | 緑黄色野菜                              | その他の野菜<br>果物                                      | 米・パン・めん<br>いも・砂糖                             | 油脂                           | キロカロリー<br>Kcal           | グラム<br>g     | ミリグラム<br>mg | グラム<br>g   |
| 12 | 金  | まつかぜや松風焼きは鳥取県産の鶏肉と豚肉を合挽きにして、気高産みそで味をつけました。たつぶりの白いすりごまは鳥取砂丘の砂をイメージしてふりかけています。    | ごはん             |    | まつかぜや松風焼き       | もずくのすまし汁<br>かみかみ和え          |                       | ぶたにく<br>とりにく<br>いか<br>おから<br>みそ<br>たまご                       | ぎゅうにゅう<br>もずく                            | チンゲンサイ<br>にんじん                     | えだまめ<br>もやし<br>えのき<br>たまねぎ<br>きゅうり<br>キャベツ        | こめ<br>むぎ<br>さとう                              | しろごま<br>ごまあぶら                | 小学校<br>560<br>中学校<br>707 | 24.1<br>30.2 | 302<br>329  | 1.9<br>2.6 |
| 16 | 火  | きこ切り込みコッペパンにスティックトンカツをはさんでカツサンドのように食べてみましょう。ほうれんそうサラダもいっしょに食べると栄養バランス・味とも最高なはず。 | きこ切り込み<br>コッペパン |    | スティックトンカツ       | トマトスープ<br>ほうれんそうのサラダ        |                       | ぶたにく<br>ベーコン                                                 | スキムミルク<br>ぎゅうにゅう                         | トマト<br>にんじん<br>ピーマン<br>ほうれんそう      | にんにく<br>キャベツ<br>きゅうり<br>もやし<br>コーン<br>たまねぎ        | こむぎこ<br>さとう<br>じゃがいも                         | ショートニング<br>あぶら<br>ひやしちゅうかのたれ | 570<br>683               | 20.8<br>25.9 | 297<br>314  | 3.0<br>3.7 |
| 17 | 水  | にがうり(ゴーヤ)には、加熱しても壊れにくいビタミンCが豊富にはっています。独特な苦味は塩もみをしてさっと熱湯をかけると抜けますよ。              | ゆかりごはん          |    | あごのかば焼き         | なすのみそ汁<br>ゴーヤチャンプルー         | れいとう<br>冷凍<br>みかん     | とびうお<br>みそ<br>たまご<br>あぶらあげ<br>ぶたばらにく<br>とうふ                  | ぎゅうにゅう                                   | にんじん<br>ねぎ<br>にがうり                 | ゆかり<br>しょうが<br>なす<br>たまねぎ<br>しめじ<br>もやし<br>みかん    | こめ<br>でんぶん<br>こむぎこ<br>さとう                    | あぶら<br>ごまあぶら                 | 727<br>853               | 29.9<br>33.6 | 343<br>370  | 2.8<br>3.4 |
| 18 | 木  | ひきわり納豆に牛と豚の合挽き肉、白ねぎやコーン、みそを入れています。納豆ボールは人気メニューの1つです。しっかりかんで食べましょう。              | むぎはん<br>麦ごはん    |    | なっとう<br>納豆ボール   | あご竹輪のすまし汁<br>かぼちゃのそぼろ煮      | さくらんぼ<br>フレッシュ<br>(中) | なっとう<br>ぎゅうにく<br>たまご<br>とりにく<br>ぶたにく<br>あごちくわ<br>みそ<br>やさいあげ | ぎゅうにゅう<br>わかめ                            | にんじん<br>ねぎ<br>かぼちゃ                 | しろねぎ<br>コーン<br>まいたけ<br>たまねぎ<br>ほししいたけ             | こめ<br>でんぶん<br>さとう<br>ゼリー(中)                  | あぶら                          | 677<br>886               | 26.6<br>33.0 | 275<br>344  | 2.4<br>3.1 |
| 19 | 金  | まいつき19日は「食育の日」です。今月の食材は、気高産のくろぼこです。くろぼこをたつぶりと使ってカレーにしました。                       | ごこく<br>五穀ごはん    |    | ポークウインナー        | くろぼこカレー<br>かい<br>海そうサラダ     |                       | ウインナー<br>ぎゅうにく<br>かまぼこ                                       | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>こんぶ<br>あかとさか<br>ちりめんじゃこ | かぼちゃ<br>トマト<br>にんじん                | たまねぎ<br>ズッキーニ<br>なす<br>キャベツ<br>にんにく<br>なし<br>えだまめ | こめ<br>おおむぎ<br>もちきび<br>もちあわ<br>アマランス<br>じゃがいも | あぶら<br>ごま                    | 655<br>813               | 26.0<br>31.5 | 306<br>324  | 2.8<br>3.2 |
| 22 | 月  | たんすいかぶつ、こうりつ炭水化物を効率よくエネルギーに変えてくれるビタミンB1を含む豚ばら肉をさっと脂抜きをしてから、つけだれにつけて焼きあげています。    | コッペパン           |    | ぶたにく<br>豚肉のかば焼き | くろぼこのホワイトシチュー<br>アスバラサラダ    |                       | ぶたばらにく<br>ベーコン                                               | ぎゅうにゅう<br>スキムミルク<br>なまクリーム               | パセリ<br>アスパラガス<br>にんじん              | しょうが<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり                      | こむぎこ<br>さとう<br>じゃがいも                         | ショートニング                      | 651<br>0                 | 22.0<br>0.0  | 332<br>0    | 3.4<br>0.0 |
| 23 | 火  | アンサンブルエッグは、たまご、季節の野菜、ベーコン、チーズを混ぜて蒸し焼きにしたオムレツです。夏の野菜を食べて夏バテを予防しましょう。             | ごはん             |    | アンサンブル<br>エッグ   | さけ<br>酒の津わかめのみそ汁<br>もやしの磯和え |                       | たまご<br>ベーコン<br>あぶらあげ<br>みそ                                   | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>チーズ<br>かえりちりめん<br>こんぶ   | トマト<br>にんじん<br>ねぎ<br>こまつな          | コーン<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>えのき<br>もやし<br>きゅうり         | こめ<br>じゃがいも                                  | マヨネーズ<br>ごま                  | 601<br>0                 | 23.8<br>0.0  | 405<br>0    | 2.4<br>0.0 |
| 24 | 水  | カレーやにんにくなどの香りは食欲を増進させる働きがあります。鳥取県産のあじの下味にカレー粉を使い、カレー風味に仕上げました。                  | むぎはん<br>麦ごはん    |    | あじの<br>カレームニエル  | モロヘイヤのすまし汁<br>きんぴらごぼう       |                       | あじ<br>とうふ<br>さつまあげ                                           | ぎゅうにゅう                                   | パセリ<br>モロヘイヤ<br>ねぎ<br>にんじん<br>いんげん | たまねぎ<br>えのき<br>ごぼう                                | こめ<br>むぎ<br>こむぎこ<br>こんにやく<br>さとう             | バター<br>ごまあぶら<br>しろごま         | 569<br>0                 | 25.5<br>0.0  | 335<br>0    | 2.4<br>0.0 |

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。