



鳥取県の産物を知ろう

【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	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 とな 主に体の調子を整える		おも 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	
								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				キロカロリー Kcal
8/26	水	今日は、気高産の「インカのめざめ」というじゃがいもを使った手作りコロッケです。	ごはん		手作り コロッケ	酒津わかめのみそ汁 ほうれんそうのおかか和え		ぎゅうにく ぶたにく みぞ とうふ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゆう わかめ	ねぎ ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし	こめ さとう じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら	小学校 中学校	-	-	-
27	木	今月の給食目標は、「鳥取県の産物を知ろう」です。給食では、県の特産品や旬の食材をたくさん使っています。	ごはん		あじの 南蛮漬け	豆腐竹輪のみそ汁 アスパラのしょうが炒め		あじ とうふちくわ あつあげ	ぎゅうにゆう	ねぎ アスパラガス にんじん	しろねぎ ほししいたけ たまねぎ えのき キャベツ しょうが	こめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	584 696	27.5 30.4	309 330	1.7 2.1
28	金	今日は、夏野菜たっぷりのカレーです。地元産のなすやかぼちゃ、トマトが入っています。夏野菜には、体を冷ますはたらきがあります。	むぎはん 麦ごはん		チーズ オムレツ	夏野菜カレー ピリ辛きゅうり		たまご ぶたにく	ぎゅうにゆう チーズ	にんじん かぼちゃ いんげん トマト	たまねぎ ちくわ しょうが	こめ むぎ じゃがいも	ごまあぶら	677 827	25.2 29.7	337 360	2.6 3.2
31	月	大山のふもとで栽培された大山小麦を使ったコッペパンの登場です。今日はパンに焼きそばをはさんで食べてもおいしいですね。	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		はるま 春巻き	焼きそば フルーツミックス		ぶたにく かつおぶし	スキムミルク ぎゅうにゆう あおのり ひじき	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし パイン みかん しょうが	こむぎこ はるさめ さとう ゼリー ちゅうかめん	ショートニング あぶら	701 826	20.0 23.0	308 328	2.5 2.9
9/1	火	甘長とうがらしは、県東部でたくさん作られている夏野菜で、辛味はなく、やわらかいのが特徴です。	ごはん		あじの ピリ辛焼き	かぼちゃのみそ汁 甘長とうがらしとなすの甘辛煮		あじ あぶらあげ みぞ あつあげ	ぎゅうにゆう	かぼちゃ にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ	こめ さとう	あぶら	601 710	25.4 28.5	327 357	2.2 2.5
2	水	赤いかは、胴の長さが1メートルもある大きないかで、肉厚でやわらかく、おいしいかです。	ごはん		あか 赤いかの 白ねぎ焼き	トマト肉じゃが きゅうりのごま和え		あかいか ぶたにく	ぎゅうにゆう	にんじん トマト	しょうが しろねぎ たまねぎ しめじ えだまめ にんにく きゅうり もやし	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら あぶら ごま	629 740	29.7 33.4	313 328	2.3 2.7
3	木	冬瓜は、夏に収穫される野菜ですが、冬まで保存がきくことからこの名前がついたといわれています。	ゆかりごはん		あんかけ 揚げだし豆腐	冬瓜のみそ汁 ゴーヤと豚肉のみそ炒め	アイス バー	とうふ かまぼこ ぶたにく みぞ	ぎゅうにゆう アイスバー	ねぎ にら にんじん チンゲンサイ ゴーヤ	しそ とうがん ほししいたけ たまねぎ	こめ こむぎこ さとう でんぶん	ごまあぶら	610 703	20.7 23.4	330 346	3.1 3.8
4	金	スタミナ納豆は、鶏肉のミンチとねぎ、しょうがなどを甘辛く味付けして冷ましてから、ひき割り納豆と和えて作ります。	むぎはん 麦ごはん		スタミナ納豆	にらとキムチのスープ チンゲンサイとベーコンのソテー	ミニトマト	とり になっとう ベーコン	ぎゅうにゆう	ねぎ にら チンゲンサイ ミニトマト	にんにく えのき しょうが	こめ むぎ さとう はるさめ	ごまあぶら	612 718	28.2 33.4	330 360	2.3 2.6
7	月	今日はセルフサンドの日です。カットしたコッペパンに、チキンフランクとサラダをはさんで一緒に食べましょう。	だいせんこむぎ 大山小麦 カットパン		チキンフランクの トマトソースかけ	パンフキンポタージュ コールスローサラダ		とり ぶたにく とりレバー ベーコン	スキムミルク ぎゅうにゆう なまクリーム	トマト いんげん かぼちゃ にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり えだまめ コーン しょうが	こむぎこ さとう でんぶん じゃがいも	ショートニング ドレッシング	697	23.1	319	3.2
8	火	今日はかみかみ献立の日です。たこめしたこは、岩美港で水揚げされたたこです。よくかんで食べましょう。	たこめし		はまちの しょうが焼き	なすのみそ汁 五目豆		たこ はまち あぶらあげ みぞ たいず さつまあげ	ぎゅうにゆう こんぶ	にんじん ねぎ いんげん	えだまめ しょうが なす たまねぎ しめじ	こめ さとう	637 797	30.9 38.0	323 352	3.1 3.9	
9	水	今日は中華献立です。豚肉と酢を使っているので、まだ暑い日が続く今の時期にぴったりの料理です。	ごはん		すぶた 酢豚	ワンタンスープ 杏仁フルーツ		ぶたにく	ぎゅうにゆう あんにんどう ぶ	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが たけのこ たまねぎ みかん らっきょう もやし しめじ きくらげ ほししいたけ	こめ でんぶん さとう タンメン	あぶら	663 795	23.3 27.3	279 292	2.0 2.3

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】

鳥取県の産物を知ろう

給食で使うのは、毎日清潔にして使いましょう！



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 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				
10	木	今日のきのこ汁には、鳥取県で栽培されたしいたけ、しめじ、えのきたけを使っています。	ごはん		さばの おろしあんかけ	とっとりきのこ汁 アスパラと鶏肉のナッツ炒め	さば あぶらあげ みど とりく	ぎゅうにゅう	ねぎ アスパラガス いんげん	だいこん えのき しめじ しいたけ たまねぎ エリンギ	こめ さとう でんぶん	あぶら カシュー ナッツ	小学校 618 中学校 759	28.3	291	2.5	
11	金	今日は「とっとり県民の日」です。砂丘らっきょうや二十世紀梨は、県を代表する特産品です。	ごはん		あごフライのらっきょう ソースかけ	くろぼっこのそばろ煮 夏大根サラダ	とびうお ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	らっきょう たまねぎ だいこん きゅうり なし	こめ さとう でんぶん じゃがいも こんにやく	あぶら ドレッシング	697 800	25.0 27.5	293 302	2.0 2.3	
14	月	気高地域で収穫されためずらしい色のじゃがいもを使ってカラフルなフライドポテトにしました。	大山小麦 コッペパン		なすとトマトの チーズ焼き	ポトフ カラフルフライドポテト	チーズ ベーコン	スキムミルク ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	なす えだまめ たまねぎ セロリ だいこん	こむぎこ さとう マカロニ じゃがいも	ショートニング あぶら	-	-	-	-	
15	火	しいらは、山陰で親しまれている白身魚です。今日はさっぱりとしたレモンソースで和えています。	ごはん		しいらのレモン ソースがらめ	肉豆腐 しそわかめ和え	しいら ぎゅうにく ぶたにく やきどふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが えのき たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	こめ さとう こむぎこ でんぶん こんにやく	あぶら	672 804	30.0 35.7	355 389	2.6 3.1	
16	水	ピーンは、米からできている麺です。炒めたり、スープやサラダに入れて食べられています。	むぎ 麦ごはん		さばのみそ煮	もずくのすまし汁 ピーン炒め	さば みそ とうふ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	えのき たまねぎ キャベツ ほししいたけ	こめ むぎ ビーフン	ごまあぶら	646 737	24.3 27.1	286 303	2.4 2.8	
17	木	ジオパークとは、その土地の成り立ちをしる貴重な地層がある「大地の公園」です。	ごはん		砂丘バーグ	雨滝豆乳スープ ジオパークサラダ	ジオパーク ゼリー	ぶたにく とりにく たまご とうにゅう	ぎゅうにゅう	かぼちゃ パセリ にんじん	こめ さとう ゼリー	ごま ドレッシング	696 848	26.8 33.1	365 397	1.7 2.5	
18	金	食育の日の取り組み「とっとりふるさと探検」は、千両なすです。今日は麻婆なすにしています。	ごはん		豆腐シューマイ	たまごとコーンのスープ 麻婆なす	とうふ たら たまご ぶたにく みど	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ピーマン	たまねぎ コーン なす たけのこ しょうが	こめ でんぶん さとう こむぎこ	ごまあぶら	611 772	24.2 30.4	274 292	2.6 3.3	
24	木	今日のカレーには、県の特産品として有名な二十世紀梨が入っています。	むぎ 麦ごはん		白花豆 コロッケ	梨カレー 海そうサラダ	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう かいそう スキムミルク	にんじん いんげん	たまねぎ にんにく なし キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも しろはなまめ パンこ	あぶら	706 816	22.0 25.0	312 326	2.7 3.3	
25	金	十五夜の名月の日には、さといもや団子をお供えして、秋の収穫に感謝する風習があります。	ごはん		さんまの 塩焼き	いものこ汁 高野豆腐のたまごとじ	さんま あぶらあげ こやどうふ たまご かまぼこ	お月見 デザート	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん なめこ しろねぎ ごぼう たまねぎ えだまめ ほししいたけ	こめ さといも さとう ゼリー	あぶら	720 861	28.3 33.4	334 359	2.2 2.9	
28	月	「ミネストローネ」とは、イタリア語で「真だくさん」という意味で、今日は大豆も入れています。	大山小麦 コッペパン		パンプキン エッグ	大豆入りミネストローネ ごぼうサラダ	たまご ベーコン チーズ だいず	スキムミルク ぎゅうにゅう ひじき	かぼちゃ パセリ トマト にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ しょうが コーン ごぼう	こむぎこ さとう マカロニ	ショートニング あぶら ドレッシング	680 764	25.0 27.0	384 402	3.7 4.3	
29	火	鳥取県では、いろいろな種類のきれいが水揚げされます。今日は「えてかきれい」というきれいです。	ごはん		きれいの から揚げ	あご竹輪のすまし汁 かぼちゃのそばろ煮	ひじき ふりかけ	ぎゅうにゅう ひじき のり	ねぎ にんじん かぼちゃ	えのき たまねぎ えだまめ しょうが	こめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら ごま	629 760	28.4 34.8	306 332	2.7 3.4	
30	水	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、顔の表情も豊かになります。	ごはん		さっぱり 酢鶏	中華スープ ナムル	とりく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ ほうれんそう	しょうが たけのこ たまねぎ ほししいたけ しめじ もやし	こめ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	602 726	27.9 34.8	305 327	2.5 2.8	

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。