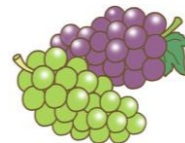
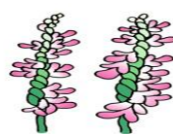


鳥取県の産物を知ろう！



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	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	たんぱく質	カルシウム	塩分	
								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	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g	
8/24	月	鹿野町の畑で、鹿野小学校3年生と鳥取市学校給食会が作った「きゅうり」を冷やし中華に入れました。今年はきゅうりがよく成長し、一日40本くらい収穫した日もありました。	大山小麦パン		しゅうまい	冷やし中華 ごぼうナッツ	アイスバー	ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり もやし ごぼう ぶどう	こむぎこ こめこ さとう	あぶら くるみ アーモンド ピーナッツ	小学校	683	22.3	362	3.4
														中学校	841	25.0	403	4.3
25	火	フルーツミックスには、鳥取県特産の二十世紀梨を入れました。シャリシャリの歯ごたえを感じながら食べてください。梨は、熟を下げる働きがあるとされています。	ごはん		チンジャオ ロースー	みそワタンスープ フルーツミックス		ぎゅうにく ぶたにく いわし みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ もやし たまご みかん もも パイナップル	こめ さとう かたくりこ	あぶら	617	23.1	277	2.1	
734	26.4	295	2.6															
26	水	鳥取市 福部町の砂丘らっきょうを入れてサラダしました。砂丘らっきょうを一日3つ食べると血液をさらさらにする働きがあるとされています。砂丘らっきょうは鳥取市の特産品です。	ごはん		赤いかの フリッター	夏野菜カレー らっきょうサラダ		あかいか たまご ぎゅうにく かまぼこ	ぎゅうにゅう スキムミルク わかめ	とまと かぼちゃ ピーマン にんじん	たまご きゅうり コーン にんにく なし らっきょう	こめ さとう あわ きび ひえ こむぎこ ぼんご	あぶら きび カレー	714	27.9	315	3.2	
834	31.6	338	4.0															
27	木	今日のぶどうは、鳥取市浜坂で栽培されたぶどうです。8月中旬から9月上旬にかけて収穫されます。味わって食べてください。	ごはん		豚肉の角煮	スイ汁 ゴーヤチャンプルー	ぶどう	ぶたにく たまご とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう もずく みそ	にんじん にら	たまご えのき にがうり キャベツ ズッキーニ	こめ さとう	ごまあぶら	603	25.8	291	2.7	
726	31.4	319	3.1															
28	金	鹿野町産のピーマンを油で炒めました。つややかに輝く緑色のピーマンは栄養が豊富で、1個にレモン1個分のビタミンCが含まれています。また、油と炒めることでビタミンAの吸収が良くなります。	ごはん		さばの 南蛮づけ	モロヘイヤのすまし汁 じゃがいもとピーマンの炒め物		さば とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	モロヘイヤ にんじん ピーマン	たまご えのき えだまめ にんにく	こめ さとう じゃがいも	あぶら	679	27.4	308	2.2	
810	32.9	340	2.5															
31	月	バジルは、ハーブの一種です。とても栄養価の高い植物で、Bカロテン、ビタミンEが豊富です。バジルの葉はトマトや鶏肉と相性もよくイタリア料理によく使われます。	コッパパン		若鶏肉のバジル焼き	グリーンポタージュ いろどりサラダ		とり しほ はなまめ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	バジル ブロッコリー にんじん トマト	たまご えのき コーン キャベツ	こむぎこ こめこ じゃがいも	ばたー	697	31.6	382	3.3	
861	39.8	434	4.0															
1	火	いわしという時は、普通、まいわしをさします。体の両側に黒い点が8つあることから、ななつぼしとも呼びます。鳥取県産のいわしをかば焼きにしました。	ごはん		いわしのかば焼き	厚揚げのみそ汁 きゅうりの酢のもの		いわし あつあげ たこ	ぎゅうにゅう みそ	にんじん ねぎ	しょうが ごぼう きゅうり たまご えのき だいこん	こめ かたくりこ さとう	こめあぶら しろごま	656	27.5	383	2.1	
760	30.8	419	2.5															
2	水	鹿野町産のとうがんと使用すまし汁にしました。とうがんと名前の由来は、夏に収穫したものが冬まで待つことから冬瓜と呼ばれています。旬は、6月から9月の夏野菜です。	ごはん		豚肉の らっきょうソース	とうがんのすまし汁 金時豆の甘煮		ぶたにく たら たまご きんときまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	らっきょう たまご とうがんと しめじ	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ さとう	こめあぶら	700	27.4	286	2.4	
842	32.4	302	2.7															
3	木	豆腐は、鳥取県産大豆を使って作られています。良質なたんぱく質やカルシウムが含まれています。カルシウムは骨や歯を作っている栄養素で不足するとイライラすると言われていま	ごはん		はまちのみそがらめ	豆腐のすまし汁 いりどり		はまち とり とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	しょうが たまご えのき れんこん ごぼう しいたけ	こめ こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら	653	29.0	308	2.4	
750	32.0	330	2.9															
4	金	鳥取市酒ノ津で水揚げされたわかめです。わかめは、血液をさらさらにして、流れをスムーズにする働きがあります。また、体の調子をととのえるビタミンやミネラルなど体に良い成分がたくさん含まれています。	ごはん		マーボーナス	わかめスープ パンサンサー		ぶたにく ぎゅうにく ハム たまご みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン ねぎ	なす しいたけ にんにく キャベツ きくらげ	こめ かたくりこ さとう はるさめ	こめあぶら あぶら	639	22.3	305	2.6	
786	27.9	332	3.0															
7	月	チーズ春巻きは、鳥取市産の野菜にチーズを入れて春巻きにしました。毎食、たくさんの野菜が食べられるようにバランスの良い献立を考えてみましょう。今日の給食には、10種類の野菜が含まれています。	大山の 恵みパン		チーズ春巻き	トマトスープ 夏野菜のマヨネーズ炒め		ちくわ たまご シーチキン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん とまと パセリ ピーマン	キャベツ たまご スライス コーン にんにく エリンギ	パン はるまき かたくりこ	あぶら こめあぶら マヨネーズ	鹿小のみ実施	563	23.3	392	4.3
812	33.9	374	3.7															
8	火	鳥取県産の大豆と米を入れて炊いた大豆ごはんです。大豆には、たんぱく質が多く含まれていて、体をつくる働きがあります。かみかみ献立です。大豆もするめもしっかり噛んで食べましょう。	大豆ごはん		三色エッグ	なすとひき肉のカレー かみかみ海藻サラダ		だいず ぶたにく たまご ベーコン わかめ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	パセリ にんじん	コーン なす きゅうり たまご にんにく しょうが キャベツ	こめ	カレー あぶら ドレッシング	812	33.9	374	3.7	
947	40.2	409	4.0															
9	水	鹿野町で育ったモロヘイヤをすまし汁に入れました。モロヘイヤは、きざむとねばりが出るのが特徴で、とても栄養が豊富で夏バテ防止に役立ちます。	ごはん		酢豚	モロヘイヤスープ 杏仁フルーツ		ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン モロヘイヤ	しょうが みかん パイナップル れんこん りんご しいたけ えのき	こめ むぎ アンニン豆腐 かたくりこ こむぎこ はるさめ	こめあぶら ごまあぶら	611	22.9	316	2.1	
704	26.9	342	2.6															

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「鳥取便利長」で献立表・給食だよりがご覧いただけます。



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	たんぱく質	カルシウム	塩分
								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	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
9/10	木	鹿野町で育ったかぼちゃをみそ汁にしました。かぼちゃは、ビタミンEを多く含んでいます。体力を回復したり、風邪にかかりにくくする働きがあります。	ごはん		はたはたの 南蛮漬	かぼちゃのみそ汁 大豆とひじきの炒り煮		はたはた あぶらあげ さつまあげ だいず みそ	ぎゅうにゅう ひじき	かぼちゃ にんじん パプリカ いんげん ねぎ	たまねぎ えのき しいたけ	こめ かたくり こむぎ さとう	あぶら こめあぶら	小学校 636	23.4	321	2.8
11	金	9月12日は、鳥取県民の日です。私たちの住む鳥取県は、多くの特産品があります。今日は、砂丘らっきょう、豆腐竹輪、二十世紀梨を使った献立です。鳥取の恵みに感謝していただきます。	ごはん		さきゅう 砂丘らっきょうの ピリ辛そぼろ	とうふちくわ 豆腐竹輪のすまし汁 鳥取野菜の千草和え	にじっせいきなし 二十世紀梨	ぎゅうにく ぶたにく とうふちくわ とうふ ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ こまつな ほうれんそう	らっきょう のきたけ たまねぎ にんにく しょうが にじっせいきなし	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	604	23.5	324	2.4
14	月	大山小麦コッペパンは、鳥取県西部の大山のふもとで収穫された小麦で作ったパンです。よく噛んで、味わって食べてください。	大山小麦 コッペパン		オムレツ	ビーフシチュー コールスローサラダ		たまご ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ セロリ コーン グリーンピース キャベツ	こむぎ さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	688	24.8	325	3.4
15	火	鳥取港で水揚げされた赤いかをチリソースからめにしました。いかは日本海で多く水揚げされています。いかは、たんぱく質やタウリン、ビタミンなど栄養価の高い食品です。	ごはん		いかの チリソース	ビーフスープ 中華炒め		いか ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	しるねぎ たけのこ にんにく しょうが たまねぎ しいたけ	こめ ビーフン さとう かたくり	あぶら こめあぶら しろいりごま	717	27.6	297	2.6
16	水	鹿野町でとれたじゃがいもをたくさん入れて、肉じゃがをつくりました。じゃがいもはでんぶを主な成分とする穀物としての働きとビタミンやミネラルや食物繊維をふくむ野菜としての働きがあります。	ごはん		さばの ピリ辛焼き	にく 肉じゃが もやしとほうれん草のごま 和え		さば ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ゆかり ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ キャベツ もやし なし	こめ こむぎ さとう ごま	あぶら ごま	639	26.4	298	2.3
17	木	鳥取市のジオパーク週間にジオパークで収穫されたいかやわかめ、かれい、あごなどの海の幸と山の幸を使った献立にしました。ゼリーは、日本海と砂丘をイメージしたものです。	ジオパーク ごはん		かれのい から揚げ	あごのふんわり汁 甘長とうがらしとなすの炒め もの	ジオゼリー	いか とうふ かれい ぶたにく あご みそ たまご	ぎゅうにゅう	ねぎ あまながとうがらし	えだまめ しょうが えのき ごぼう なす	こめ かたくり こむぎ さとう ゼリー	こめあぶら あぶら	752	40.4	379	3.9
18	金	毎月19日は「食育の日」として、鳥取市全小中学校の給食に、鳥取市の「千両なす」が使われています。	発芽玄米 ごはん		スタミナ納豆	せんりょう 千両なすのみそ汁 こまつな 小松菜ののり酢和え		とりこ なつとう あぶらあげ たまご みそ シーチキン	ぎゅうにゅう のり	ねぎ にんじん こまつな	にんにく なす たまねぎ キャベツ	こめ さとう はつがげんまい	ごまあぶら しろごま	600	26.8	371	2.2
24	木	ゆかりは、あかしそを塩もみし、梅酢につけて干したものです。香りは食欲をそそり、ビタミンやミネラルも豊富に含まれています。	ごはん		とうふちくわ 豆腐竹輪の 磯辺揚げ	じゃがいものそぼろ煮 キャベツのゆかりがらめ		とうふちくわ ぎゅうにく うずらたまご	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん いんげん しそ	たまねぎ しめじ キャベツ じゃがいも もやし	こめ じゃがいも こんにやく こむぎ さとう	こめあぶら あぶら	769	28.8	337	3.0
25	金	今年の9月の27日が中秋の名月です。月が一年で一番きれいに見えるそうです。月見にちなんで、さといもやだんごを入れたお汁にしました。	かりぼしだいこん 切干大根 入りごはん		さんまのごま焼き	いものこ汁 れんこんの炒め煮	つきみ 月見 デザート	あぶらあげ さんま とりこ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ねぎ	ほしだいこん しょうが だいこん えのき れんこん	こめ さといも こんにやく さとう デザート	しろごま あぶら	723	26.5	371	2.9
28	月	鳥取県産の大豆を使ってドライカレーをつりました。大豆には、たんぱく質、カルシウムが多く含まれています。残さず食べましょう。	大山小麦 コッペパン		大豆入り ドライカレー	やさい 野菜スープ ひじきサラダ		だいず ぎゅうにく ぶたにく ウインナー シーチキン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ にんにく コーン	こむぎ じゃがいも ごぼう	あぶら ごまあぶら ごま カレールー ドレッシング	631	24.2	305	4.1
29	火	今日の献立は、チキンクリームピラフです。にんじんピラフにチキンクリームをかけて食べるとよりいっそうおいしいです。	ピラフ		あらびき ウインナー	とりにく 鶏肉のクリーム煮 ピーズサラダ		ウインナー とりにく いか まめ ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム しめじ コーン じゃがいも キャベツ	こめ こむぎ	あぶら バター ドレッシング	694	25.8	337	1.5
30	水	鳥取港で水揚げされたさわらに鹿野町産のみそとマヨネーズをまぜたソースをかけてオープンで焼きました。香ばしいみそのかおりとさわらがよく合います。	ごはん		さわらの みそマヨ焼き	まいたけ入りかきたま汁 おからの炒り煮		さわら たまご ちくわ みそ	ぎゅうにゅう ゆば おから	パセリ こまつな にんじん	まいたけ ごぼう しいたけ しるねぎ	こめ かたくり こんにやく さとう	マヨネーズ あぶら	615	26.3	320	1.7
														737	31.0	351	2.0

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・給食レシピ、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。