

【今月の鳥取市の給食目標】

鳥取県の産物を知ろう！

（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 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 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	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	食塩 グラム g
								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				
26	月	今日から給食開始です。夏バテをしていませんか？ いかに衣をつけてチリソースでからめました。	コッペパン		いかチリ	わかめスープ ごぼうサラダ	梨ゼリー (中)	いか だいず とうふ	スキムミルク ぎゅうにゅう わかめ ひじき	チンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ もやし ごぼう きゅうり	こむぎこ さとう でんぶん ゼリー(中)	ショートニング あぶら ドレッシング	小学校 中学校 816	25.8	400	4.8
27	火	しっかりかんで食べてもらうために、牛肉を角切りにし、オープンで焼きました。給食センター特製のたれを絡めています。	ご飯		牛肉の かみかみ焼き	なすのみそ汁 バンサンスー	梨ゼリー しょう (小)	ぎゅうにく みそ あぶらあげ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいずもやし しょうが りんご にんにく たまねぎ きゅうり なす きくらげ	こめ さとう はるさめ ゼリー(小)	ごま ごまあぶら	647 768	25.7 31.1	308 326	2.8 3.3
28	水	さばは、日本で古くから食べられている魚です。さばのように背中の青い魚には、血液をサラサラにする働きがあります。今日は、下味をつけて油で揚げました。	ゆかりご飯		さばの 竜田揚げ	もずくのすまし汁 ゴーヤのみそ炒め		さば とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな ねぎ ゴーヤ にら	ゆかり しょうが しめじ たまねぎ キャベツ	こめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	638 771	28.9 34.5	315 350	3.4 3.7
29	木	夏野菜カレーには7種類の野菜を使っています。何が入っているかわかりますか？ 野菜の甘みたっぷりのカレーを味わってくださいね。	むぎ はん 麦ご飯		トマトオムレツ	なつやさい 夏野菜カレー らっきょうサラダ		たまご ぎゅうにく ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	トマト かぼちゃ にんじん	たまねぎ なす えだまめ にんにく なし らっきょう きゅうり キャベツ	こめ むぎ さとう	あぶら	672 793	27.5 30.9	322 339	2.3 2.9
30	金	にんじんは給食で毎日のように登場する緑黄色野菜。緑黄色野菜に多く含まれるカロテンは体の中でビタミンAになり皮膚を丈夫にし、病気になりにくい体をつくってくれます。	ご飯		いわしの 香草焼き	モロヘイヤのすまし汁 なすのピリ辛炒め		いわし ポークハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん モロヘイヤ ピーマン	もやし えのき たまねぎ なす ほししいたけ にんにく	こめ でんぶん さとう	あぶら	571 682	24.4 27.8	303 324	2.4 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。

なつやさい
夏野菜でビタミン補給

なつ
夏バテ予防の食事のポイント

なつ
「夏が来た！」

つめ
冷たいものの食べすぎに注意

がぶがぶ
がぶがぶジュースを飲みすぎない

きそく
規則正しい食事をしよう

たんぱく
たんぱく質をとろう

今年も元気に過ごそう！

3つのあ

カーテンをあけて
たいようのひかりを
あびよう！

あさごはん

あさごはんは
しっかり
たべよう

「脳シャキツ！」メニュー例