鳥取市立気高学校給食センター

【今月の鳥取市の給食目標】

鳥取県の産物を知ろう!







(**全体**)

										A	200						
日	曜日	ひとことメッセージ	主食	ぎゅうにゅう 牛乳	主菜	副菜	デザート その他	^{おも からだ そしき} 主に体の組織をつくる		at からだ ちょうし ととの 主に体の調子を整える		^{ぉも} 主にエネルギーになる		えい よう か 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	たんぱく質	カルシウム	しょくえん 食塩
								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	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
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 5ゅう (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	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	さとう	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 がき を角切りにし、オーブンで焼きました。給 乳よく 食センター特製のたれを絡めています。	ご <mark>飯</mark>		*************************************	しる 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		ごま ごまあぶら	647 768	25.7 31.1	308 326	2.8
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 ^{たつた。 あ} 竜田揚げ	しる もずくのすまし汁 いた 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 でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	638 771	28.9 34.5	315 350	3.4
29	木	なつやさい 夏野菜カレーには7種類の野菜を使っていま なに、はい 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てくださいね。	きご飯		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 かぽちゃ 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 ないようにならいない。 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	ご <mark>飯</mark>		いわしの 香草焼き	しる モロヘイヤのすまし汁 からいた なすのピリ辛炒め		いわし ポークハム みそ	ぎゅうにゅう		もやし えのき たまねぎ なす ほししいたけ にんにく	こめ パンコ でんぷん さとう	あぶら	571	24.4	303	2.4
		^{からだ} い体をつくってくれます。			1 1	けたかちょう そだ た もの		しゅうかくじょう	<u> </u>		ばあい			682	27.8	324	2.8

本とじ、けたかちょう そだ。た。もの。よてい 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…夏野菜でビタミン補給

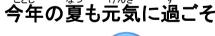
つ…冷たいものの食べすぎに注意

が…がぶがぶジュースを飲みすぎない

き…規則正しい食事をしよう

た…たんぱく質をとろう

「夏が来た!」





カーテンをあけて

たいようのひかりを

あびよう!

かおを あらい



















