

【今月の鳥取市の給食目標】

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	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				
2	月	けたかさん 気高産のなすを使ってグラタンをつくりました。たっぷり あぶら の油でよく炒めたなすとミートソース・チーズの相性が ばつぐん 抜群ですよ。	こめ 米粉パン		なすの ミートグラタン	パンプキンポタージュ かい 海そうサラダ		ぎゅうにく ぶたにく チーズ ベーコン なまクリーム	スキムミルク ぎゅうにゅう わかめ こんぶ あかとさか しろみる	ピーマン トマト かぼちゃ パセリ	なす たまねぎ コーン えだまめ しめじ キャベツ きゅうり	こめ こむぎこ さとう じゃがいも	ショートニング ドレッシング	小学校 634 中学校 761	28.4 35.5	365 404	3.5 4.1
3	火	にんき 人気メニューのスタミナ納豆です。今日は隠し味にあ い るものを入れています。入れると味に深みが増している ような・・・どうでしょう？	ごはん ご飯		スタミナ納豆	わかめのみそ汁 しる ほうれんそうのソテー		とりにく みそ なつとう あぶらあげ ウインナー	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ねぎ ほうれんそう	にんにく まいたけ キャベツ しめじ	こめ さとう	ごまあぶら あぶら	586 741	26.2 33.2	361 408	2.4 2.8
4	水	にほんは チキンライスは、日本発祥の食べ物とされていて味付 けはほとんどケチャップ味ですが、今日は、食欲増進 い に隠し味としてカレー粉を入れています。	チキンライス		まめまめコロッケ	レタスのスープ さんしょく 三色和え		たまご きんときまめ しろいんげんまめ だいず	ぎゅうにゅう	パセリ こまつな にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ コーン にんにく レタス マッシュルーム	こめ さとう こむぎこ	こめあぶら	599 716	18.0 20.8	310 332	2.9 3.6
5	木	さんしょ 残暑が厳しいので、さっぱりとした酢を使った和え物に しました。さくらえびのほのかな甘さとピンク色がひきた ちます。	むぎ 麦ご飯		かれいの から揚げ	ぶた 豚にら汁 さくら 桜えびとキャベツの酢の物		エテカレイ ぶたにく とうふ みそ さくらえび	ぎゅうにゅう	にら にんじん	たけのこ もやし たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	こめ むぎ でんぶ こむぎこ さとう	こめあぶら ごま	591 718	28.4 33.0	398 439	2.8 3.4
6	金	にく 肉の王様、牛肉。牛肉には、胃腸を丈夫にして消化吸 うしゅうたか 収を高める働きがあり、良質のたんぱく質が骨や筋肉 をつくります。よくかんで食べましょう。	ごはん ご飯		チンジャオロース	いわし いわしワンタンみそスープ きりばし 切干大根しょうが炒め		ぎゅうにく いわし みそ たまご たら	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ピーマン にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	しょうが もやし たまねぎ だいこん えのき たけのこ	こめ さとう でんぶ	あぶら	627 790	25.7 32.2	323 363	2.6 3.4
9	月	けたかさん 気高産のじゃがいもを使ったジャーマンポテトが初登 じょう 場。バターで玉ねぎ・ベーコンを炒め、ゆでたじゃがいも と混ぜ合わせます。仕上げの粉チーズは必須！	コッペパン		さけの みそマヨネーズ焼 き	わかめスープ ジャーマンポテト		さけ みそ ウインナー ベーコン チーズ	スキムミルク ぎゅうにゅう わかめ	パセリ にんじん チンゲンサイ パセリ	たまねぎ しめじ	こむぎこ さとう じゃがいも	ショートニング マヨネーズ バター	624 738	25.8 30.5	343 370	3.4 4.1
10	火	すぶた 酢豚の鶏バージョンにしています。鶏肉の中でもささみ は、脂肪が少なく高たんぱくで消化が良いのが特徴で す。夏の暑さにバテぎみの体におすすめ！	ごはん ご飯		さっぱり酢鶏	こまつな みそ汁 しる ピリ辛きゅうり		ささみ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな ねぎ	しょうが たけのこ たまねぎ しいたけ だいずもやし しめじ きゅうり えだまめ	こめ こむぎこ でんぶ さとう	こめあぶら あぶら ごまあぶら	604 746	27.6 33.5	329 361	2.5 3.0
11	水	けたかさん 気高産のそうめんかぼちゃは、果肉が糸のようで、切っ てゆでると「めん」のようにバラバラほどこけます。酢の物 でさっぱりと味わってくださいね。	ごはん ご飯		ぶたにく 豚肉の しょうが焼き	モロヘイヤのすまし汁 すのもの そうめんかぼちゃの酢の物		ぶたにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	モロヘイヤ ねぎ	しょうが えのき たまねぎ そうめんかぼちゃ キャベツ きゅうり	こめ さとう	オリーブオイル ごま	573 705	24.8 29.9	319 348	2.2 2.9
12	木	とっとりけん 鳥取県が誕生した今日は、「とっとり県民の日」です。 豆腐、ちくわ 豆腐竹輪、はたはた、二十世紀梨など鳥取県の特産 品をたくさん使っています。残さず食べましょう。	むぎ 麦ご飯		ハタハタコロッケ	とっとり 鳥取子カレー こ こまつな磯和え	にじゅうせ 二十世 いきなり 紀梨	はたはた とうふちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん トマト こまつな	たまねぎ なす えだまめ なし にんにく もやし きゅうり	こめ むぎ じゃがいも	こめあぶら あぶら	743 863	22.7 26.2	343 370	2.6 3.2
13	金	ぎゅう ほうれんそうは、牛レバーに匹敵するほどの鉄分を含 み、独特のえぐみは、油を使ったりじゃこ合わせること で抑えられます。たくさん食べましょうね。	ごはん ご飯		さばのみそ煮	にく 肉じゃが ほうれんそうとじゃこ炒め		さば みそ ぎゅうにく さつまあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えだまめ キャベツ しょうが	こめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら	674 801	24.2 27.8	301 316	2.1 2.6

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！



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				
17	火	いろいろな野菜をたまごとチーズで焼き上げた料理にしました。今日は、旬の野菜、気高産かぼちゃをたくさん入れました。。色鮮やかで、きれいですよ。	コッペパン		パンプキンエッグ	ミネストローネ コールスロー		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	かぼちゃ にんじん パセリ トマト	コーン たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり	こむぎこ さとう マカロニ じゃがいも	ショートニング ドレッシング	小学校 618 中学校 748	22.8 28.0	366 399	2.7 3.3
18	水	はつぼうさい 八宝菜というくらいなので、八つの宝の食材が入っています。豚肉・たまねぎ・にんじん・キャベツ・たけのこ・しいたけ・いか・えび・うずらたまご…あれ？多い？	ごはん		パリパリ春巻き	はつぼうさい 八宝菜 あんじん 杏仁フルーツ		ぶたにく いか えび うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ もも キャベツ バイン たけのこ しいたけ しょうが あまなつみかん	こめ でんぶん ナタデココ あんじんとうふ	こめあぶら あぶら ごまあぶら	720 860	22.7 26.8	297 323	1.8 2.0
19	木	毎月19日は「食育の日」です。今月の食材は、鳥取市産の甘長とうがらしです。辛いとうがらしなのでたくさん食べましょう。	ひじきごはん		さわらの カレーニエル	3種のきのこ汁 甘長とうがらしとなすの甘辛煮	つきみ口 お月見 だんご	さわら あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	パセリ こまつな ねぎ あまながとうがらし にんじん	えのき しめじ まいたけ なす	こめ こむぎこ さとう だんご	バター あぶら	704 849	27.1 32.4	319 344	2.8 3.4
20	金	とっとりけん みずあ 鳥取県で水揚げされたあごを背開きし、魚の臭みを消しつつ、うまみをましてくるトマトソースをかけて焼きあげています。よくかんで食べてくださいね。	ごはん		あごの トマトソース焼き	じゃがいものみそ汁 栄養きんぴら		とびうお ベーコン チーズ あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ えだまめ コーン しめじ ごぼう	こめ さとう じゃがいも マカロニ	ごま あぶら	688 847	30.1 34.6	399 446	2.7 3.5
24	火	今年度、初の麺類です。ラーメンのスープは、ひと手間かけてつくりました。焼き豚(チャーシュー)とラーメン。合いますよね。	こめこ 米粉パン		焼き豚	塩ラーメン えだまめ 枝豆サラダ	ぶどう バー	ぶたにく チキンハム	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ もやし きゅうり キャベツ えだまめ	こめ こむぎこ さとう カットラーメン	ショートニング あぶら	651 750	35.7 41.8	327 350	4.0 4.8
25	水	さつまいもの季節になりましたね。使っているさつまいもは、じゃがいもとおなじように「くろぼこ」で育ったものです。今日は、大学いもにしました。	ごはん		さばのしょうが焼き	かきたま汁 だいこん 大学いも		さば たまご あつあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	しょうが えのき	こめ さつまいも みずあめ	こめあぶら くるごま	650 841	24.9 29.7	317 343	2.0 2.2
26	木	9月19日は「十五夜」でした。すこし、遅いですがさといもとだいこんの入った「いものこ汁」やごぼうなどで秋の味覚たっぷり感じてみてくださいね。	ごこく 五穀ごはん		おから入り ミートローフ	いものこ汁 ごぼうサラダ		ぎゅうにく ぶたにく みそ おから たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ コーン グリーンピース だいこん えのき ごぼう きゅうり	こめ おおむぎ パンこ さとう でんぶん もちあわ さといも もちきび アマランサス	ドレッシング ごま	668 824	25.3 30.4	315 341	2.4 2.9
27	金	とっとりけん みずあ 鳥取県で水揚げされた、旬のはまちをカラッと油で揚げています。気高産しょうがの入ったみそだれに絡めています。しっかり噛んで食べてくださいね。	ごはん		はまちの みそ香揚げ	鶏だんごスープ きりぼし だいこん ふく 切干大根の含め煮		はまち みそ だいず とり さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ いんげん	しょうが しめじ たまねぎ だいこん しいたけ キャベツ	こめ でんぶん こむぎこ さつまいも さとう	こめあぶら ごま あぶら	667 841	22.1 27.6	333 359	2.4 2.8
30	月	9月21日開催に伴い「第30回全国都市緑化とっとりフェア」献立とし、水と緑あふれる鳥取で育った食材を使用しました。鳥取の良さを全国に伝えよう！	おおやま めづ 大山の恵み 丸パン		わか どり 若鶏肉の ハーブ焼き	グリーンポタージュ らっちゃんサラダ	なし 梨ゼリー	とり なまクリーム かまぼこ	スキムミルク ぎゅうにゅう わかめ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ しめじ コーン らっきょう きゅうり キャベツ	こめ こむぎこ さとう パンこ じゃがいも ゼリー	ショートニング バター	629 723	26.5 30.7	339 362	2.6 3.0

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。