

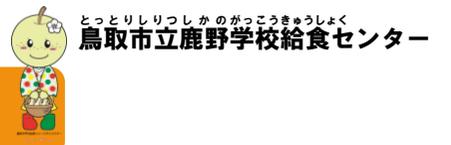


食べ物を大切にしよう!



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 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・海苔	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	7群 主にビタミンE 植物油	8群 主にビタミンB1 穀類						
1	火	ほうれんそうは、「カロテン」を多く含む緑黄色野菜です。強い歯や骨をつくるカルシウムや、血液をつくるもとになる鉄分も多く含んでいます。今日は旬のほうれんそうを、カラフル炒めに使用しました。	ごはん		デミグラスソース ハンバーグ	鹿野しょうがスープ ほうれんそうとアーモンドの カラフル炒め		ぎゅうにく ぶたにく たまご ローズハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ はくさい もやし しょうが コーン キャベツ	ごめ パンこ さとう ほろさめ	あぶら アーモンド	小学校 672 中学校 800	27.8 32.3	298 313	1.9 2.2				
2	水	今日のデザートは、スイートポテトです。鹿野町産の甘くてほくほくとしたさつまいもを使用して作りました。一つひとついいねいこ形を作り、オーブンで焼き上げましたので、味わって食べてください。	ごはん		かれのいコロコロ さつま揚げ	ゆばのみそ汁 だいこんの炒め煮	スイート ポテト	かれい たまご ゆば とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ねぎ	しょうが しょうが たまねぎ だいこん えだまめ	ごめ さとう でんぶん こんにやく さつまいも はちみつ	あぶら バター	801 954	29.3 34.4	359 390	2.6 3.3				
4	金	「いただきます」は食べ物の命をいただくという意味、「ごちそうさま」は食事をとることができるよう準備してくださった様々な人をねぎらう意味があります。心をこめて食事のあいさつをしましょう。	むぎ 麦ごはん		豚肉とじゃがいも のみそ辛炒め	吉野汁 ブロッコリーの和え物		ぶたにく みそ とり シーチキン	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな とうがらし ブロッコリー	たまねぎ にんにく しょうが はくさい だいこん しめじ しょうが キャベツ もやし	ごめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん	ごまあぶら ごま	577 683	21.8 25.2	312 335	2.3 2.5				
7	月	今日のシチューは、鹿野町の米粉を使用して作りました。今回は、シチューのとりもつづけに使用しましたが、もちもち、サクサクとした食感を付けることもできるので、様々な料理に役立ちます。	さつまいも パン		若鶏肉の 香草焼き	米粉のシチュー チンゲンサイのソテー		とり ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン しょうが キャベツ エリンギ にんにく	コッペパン さつまいも じゃがいも ごめ	あぶら	634 764	24.7 29.1	409 450	2.6 3.2				
8	火	今日のはかみかみ献立の日です。鳥取産のもさえびをカラッと揚げてから揚げにしました。また、和え物にはかみこえのあるもち玄米を入れました。しっかりとかわくことで、より味わいのあるメニューにしましたので、よくかむことを意識して食べましょう。	ごはん		もさえびの から揚げ	おでん プチっと玄米和え	チーズ クレープ	えび さつまあげ すずたまご ローズハム	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ごまつな とうがらし ブロッコリー	だいこん はくさい	ごめ でんぶん ごま さい ご こんにやく さとう もちげんまい	あぶら ごま	757 861	29.0 31.6	389 412	2.3 2.6				
9	水	今日の炊き込みごはんの中には、鳥取産のしいたけやしめじ、エリンギが入っています。鳥取県は「きのこ王国」と呼ばれるほど、きのこの栽培がさかんな所です。	きのこの 炊き込み ごはん		豚肉の 塩こうじ焼き	はまちのつみれ汁 ながいものといかの煮物		あぶらあげ ぶたにく はまち たまご みそ とうふ いか	ぎゅうにゅう	にんじん	ほししいたけ しめじ エリンギ しょうが ごぼう しょうが だいこん えだまめ	ごめ さとう しおこじ でんぶん ながいも こんにやく		640 762	32.5 38.2	339 365	2.8 3.3				
10	木	その年に収穫されたお米を新米と言います。新米はとれたてなので水分が多く、香りがよいのが特徴です。給食センターでは、11月から鹿野町産の新米になりました。しっかりと食べて元気に過ごしましょう。	ごはん		マーボー豆腐	だいこんの中華スープ フルーツヨーグルト		とうふ ぶたにく わかめ ぎゅうにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう ヨーグルト なまクリーム	にんじん とうがらし チンゲンサイ	しょうが ほししいたけ にんにく だいこん さくらげ ブルーベリー パン もも みかん	ごめ でんぶん さとう はちみつ	あぶら ごまあぶら	599 727	27.0 32.4	352 385	1.9 2.2				
11	金	これから旬を迎えるいわしには、記憶力や集中力を高めてくれるDHA(ドコサヘキサエン酸)やカルシウムを豊富に含んでいます。今日は、鳥取県産のいわしをフライにし、福部町産のらっきょうを使用して作ったタルタルソースをかけました。	ごはん		しいらのらっきょう タルタルソースかけ	あご竹輪のすまし汁 ごまつなのオイスター炒め		いわし たまご あごちくわ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ごまつな	らっきょう たまねぎ だいこん えのきたけ しめじ にんにく	ごめ こむぎ パンこ さとう	あぶら マヨネーズ	722 808	28.9 31.3	350 368	2.2 2.5				
14	月	切干大根は、大根を干して乾燥させたものです。生の大根は1本1kg程度ですが、乾燥させると100gほどになり、栄養素がぎゅっと濃縮されます。今日は鹿野町産の切干大根をサラダにしました。	ごはん		しゅうまい	白ねぎラーメン 切干大根のサラダ		ぶたにく なる たまご ローズハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たけのこ きくらげ もやし しょうが きりしだいこん コーン	コッペパン こむぎ ラーメン さとう	ごまあぶら	524 661	18.6 22.5	332 362	3.6 4.7				
15	火	納豆はだいずを発酵させてつくられた、日本の伝統的な食材です。今日は鳥取市の給食センターで人気のメニュー「納豆ボール」を作りました。納豆が苦手な人も挑戦してみてください。	かりかり 梅 ごはん		納豆ボール	もずくのみそ汁 はくさいのおかか煮		なつとう ぎゅうにく ぶたにく たまご みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじき もずく	にんじん ねぎ ごまつな	うめ しょうが コーン だいこん ごぼう えのきたけ はくさい しめじ	ごめ でんぶん こんにやく	あぶら	634 747	23.3 27.1	339 367	2.9 3.5				

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・給食レシピがご覧いただけます。



食べ物を大切にしよう！

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 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				
16	水	鳥取県産の牛肉を使って、すき焼きを作りました。牛肉には、たんぱく質や鉄分が多く含まれていて、血や筋肉などのからだをつくるもとになります。	麦ご飯		さけのみじ焼き	すき焼き ほうれんそうの佃煮和え		さけ ぎゅうにく やきどうふ かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ はくさい もやし しょうが コーン キャベツ	こめ むぎ こんにやく やきふ さとう	ごま マヨネーズ	小学校 603	28.5	420	1.9
17	木	にんじんには、ビタミンAのもとになるカロテンが豊富です。カロテンは、生で食べるより、油で調理した場合のほうが、吸収率がよくなるという特徴があります。今日は、鹿野町産のにんじんを使用して炒め物にしました。	ご飯		若鶏肉の ねぎだれかけ	きのこじゃがいものスープ にんじんの炒め物		とりにく シーチキン たまご	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが えのきたけ きくらげ もやし	こめ でんぶん こむぎ さとう じゃがいも しらたき	あぶら	678	26.6	285	3.2
18	金	今日は「とっとりふるさと探検献立」の日です。今日は青谷町の夏泊はまちと、河原町の富有柿が、鳥取市の全小中学校の給食に登場します。学校に配布されたポスターを見て、味わって食べてください。	ご飯		夏泊はまちの しょうが焼き	みそけんちん汁 さつまいもの甘煮	富有柿 食育の日	はまち とうふ みぞ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが だいこん ごぼう しろねぎ たまねぎ かき	こめ さつまいも こんにやく さとう	あぶら	651	25.6	307	2.1
21	月	大山小麦食パンのよにトマトソースと具材をのせて、ピザトーストをつくりました。今日は、鳥取県産のにんじんや季節のきのこを使用しています。	ピザトースト		たらのコーン クリーム焼き	はくさいスープ ジャーマンポテト		ウインナー たら ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト とうがらし パセリ チンゲンサイ	エリンギ しめじ たまねぎ にんにく クリームコーン はくさい だいこん えのきたけ	しよくパン でんぶん じゃがいも	バター マヨネーズ	547	24.1	401	3.9
22	火	今日のカレーシチューには、さつまいもやじゃがいも、れんこん、たまねぎ、にんじんといった根菜をふんだんに使っています。根菜類には、からだを温める働きがあり、寒い冬におすすめの食材です。	麦ご飯		メンチカツ	根菜入りカレーシチュー だいずサラダ		ぎゅうにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ブロッコリー	れんこん たまねぎ にんにく なし だいこん	こめ むぎ こむぎ パンこ じゃがいも さつまいも	あぶら ごま ドレッシング	804	24.8	421	2.6
24	木	こまつなは、江戸時代に東京の小松川でつくられたことから、こまつなと呼ばれるようになったそうです。冬が旬で寒さに強く、霜にあたると甘みが増しておいしくなります。	ご飯		さばのみそ煮	かきたま汁 こまつなのり酢和え		さば みそ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	しょうが えのきたけ しろねぎ はくさい	こめ さとう		570	24.7	303	2.5
25	金	今日は「郷土料理献立」にしました。だいずやいか、白ねぎ、しょうが、さつまいも、米粉といった地元の産物をふんだんに使用したかき揚げや、鳥取港で水揚げされた親がにのみそ汁が登場します。	ご飯		とっとりかき揚げ	親がにのみそ汁 おからの炒り煮		だいず いか おやがに みぞ おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しろねぎ しょうが だいこん はくさい ごぼう ほししいたけ	こめ さつまいも こめこ こんにやく さとう	あぶら	698	24.0	350	2.9
28	月	毎月8のつく日はかみかみ献立の日です。かみこたえのある献立として、鳥取県産の若鶏肉を使ったクリスマスチキンや、するめが入ったかみかみサラダを取り入れました。	ピザトースト		クリスマスチキン	かぶのスープ かみかみサラダ		ウインナー とりにく するめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト とうがらし パセリ チンゲンサイ	エリンギ しめじ たまねぎ はくさい かぶ えのきたけ キャベツ だいこん	しよくパン でんぶん コーンフレーク パンこ さとう	バター マヨネーズ あぶら ごまあぶら	670	26.1	411	3.7
29	火	今日のしょうがごはんには、鹿野町産の新しいしょうががたくさん入っています。しょうがは色々な料理のかくし味として使われています。からだを温める働きがあるので、寒い時期にはぴったりです。	新しょうが ご飯		あじの ごましようゆ焼き	白ねぎとなめこのみそ汁 いりどり	あかぬ 赤梨	あぶらあげ あじ みぞ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが だいこん なめこ しろねぎ れんこん えだまめ なし	こめ さとう こんにやく	ごま あぶら	614	25.8	337	3.0
30	水	まいたけは、うま味が強く、歯切れがよいことが特徴です。天ぷらや鍋料理、炒め物などによく利用されます。今日は、まいたけのうま味がひきたつスープに使用しました。	ご飯		豚キムチ	まいたけとわかめのスープ 大学いも		ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん とうがらし にら	はくさい にんにく もやし まいたけ しろねぎ コーン	こめ さとう さつまいも	あぶら ごま	646	21.8	311	2.0
														769	24.8	332	2.7

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・給食レシピがご覧いただけます。