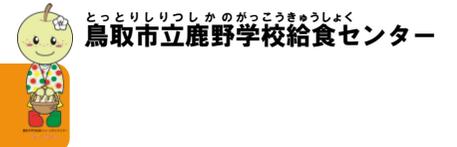


学校給食のことをよく知ろう!



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・肉類 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
10	火	★正月献立★... 正月(おせち)料理には様々な願いが込められています。今日は、成長とともに名前が変わる出世魚のぶりを照り焼きに、だいの白、にんじんの赤でおめでたい意味を表した紅白なます、白玉もちの入った雑煮を取り入れました。	ゆかりご飯		ぶりの照り焼き	白玉雑煮 紅白なます		ぶりとりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん せり	ゆかりしょうが ほくさい ほししいたけ しろねぎ だいこん	こめ さとう でんぶん しらたまもち	ごま	小学校 629	25.0	281	2.7
11	水	ながいもは鳥取県の特産品の一つで、中部地区の砂丘地が多く栽培されています。今日使用した「ねばりこ」という品種は、ねばりが強く、肉質がら密で、果肉が白いことが特徴です。生ではシャキシャキ、加熱するとホクホクとした食感が楽しめます。	ご飯		若鶏肉の レモンソースかけ	もずくと白ねぎのスープ ジャーマンながいも		とりにく とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう もずく	にんじん	にんにく だいこん コーン しろねぎ たまねぎ	こめ でんぶん こむぎこ さとう ながいも	あぶら	681	23.4	284	2.2
12	木	今日の海鮮キムチスープには、鳥取港で水揚げされた、たらといかを使用しています。キムチのピリツとした辛みと、海鮮のうま味が効いたスープです。日本海の恵みを味わっていただきましょう。	むぎご飯		豚にら炒め	海鮮キムチスープ 杏仁フルーツ		ぶたにく たら いか みぞ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん にら とうがらし	しょうが キャベツ にんにく ほくさい だいこん しろねぎ みかん もも パイナップル	こめ むぎ あんぱん どうふ	ごまあぶら	549	23.1	289	2.6
13	金	今日のデザートはあたご梨です。あたご梨は二十世紀梨と今村秋梨という品種の自然交配によってできたと言われていて、梨は400g程度のものが一般的ですが、あたご梨は1kgを超える大きさとなります。今日は鳥取市産のものを使用しました。	ご飯		はたはたの から揚げ	なめこ汁 さつまいもの甘煮	あたご梨	はたはた とうふ みぞ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん だいこんのほ	なめこ かぶ たまねぎ えだまめ なし	こめ でんぶん こむぎこ さつまいも こんにやく さとう	あぶら	640	24.2	308	2.2
16	月	今日は、鳥取県産の牛肉やごぼう、鹿野町産のにんじん、白ねぎを使用してカレーうどんを作りました。福部町産のらっきょうと今が旬のブロッコリーを使用したサラダにもよく合います。	大山小麦 コッペパン		ささみの パン粉焼き	カレーうどん ブロッコリーのサラダ		ささみ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ ごぼう しめじ しろねぎ キャベツ らっきょう	コッペパン パンこ うどん さとう	マヨネーズ カレー粉 あぶら ドレッシング	597	26.6	311	3.5
17	火	かす汁とは、酒かすを加えて煮込んだ日本の汁物料理です。酒かすにはビタミンやアミノ酸が豊富に含まれています。体を温める効果があるため、寒い冬におすすめです。	にんじん 入り菜飯		さばのピリ辛焼き	かす汁 いりどり		さば あぶらあげ みぞ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん とうがらし	あおな しょうが にんにく たまねぎ なし ほくさい だいこん えだまめ えのきたけ しろねぎ れんこん	こめ さとう さけかす こんにやく	あぶら	605	26.2	310	3.1
18	水	★かみかみ献立★... 毎月8のつく日はかみかみ献立の日です。主菜は鳥取県産の豚肉をから揚げにし、かみかみのあるアーモンドやくるみを使用したたれをからめた、かみかみポークです。今日の給食は、特によいかむことを意識して食べましょう。	ご飯		かみかみポーク	ワンタンスープ いか入りビーフン		ぶたにく みぞ いわし いか	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	もやし ほししいたけ キャベツ みずな	こめ でんぶん さとう こむぎこ じゃがいも ビーフン	あぶら アーモンド くるみ ごまあぶら	695	26.9	294	2.7
19	木	★とっとりふるさと探険献立～さいも～★... 毎月19日はとっとりふるさと探険献立です。今日は、鳥取市河内地区のさいもを紹介いたします。河内地区のさいもは、学校給食用に計画栽培していただいたもので、大変おいしいと好評です。	ご飯		若鶏肉の 塩こうじ焼き	豆乳しょうがのみそ汁 河内さいものそぼろ煮		とりにく とうふ とうにゅう みぞ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん だいこんのほ ねぎ	だいこん えのきたけ しょうが ごぼう	こめ しおこうじ さいも こんにやく さとう でんぶん	あぶら	608	24.9	308	2.1
														723	29.3	322	2.4

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。



がっこう きゅうしょく 学校給食のことをよく知ろう!

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
20	金	今日は、国府町雨滝の名水と鳥取県産の大豆、豆乳本来の風味を引き出す「生しぼり製法」にこだわって作られた「雨滝ゆば」を使用しています。鹿野町産の野菜とともにサラダにしましたので、ゆばの風味を味わって食べてください。	ごはん		たらの甘露がらめ	わかめのすまし汁 ゆばとみずなのサラダ		たら かまぼこ ゆば	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	はくさい もやし しいたけ しろねぎ だいこん みずな えのきたけ	こめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	小学校 580	24.1	307	2.2
23	月	今日のグラタンには、鹿野町産のにんじんがたっぷり入っています。にんじんは色の濃い緑黄色野菜の一つで、目の働きを守り、体の粘膜や皮膚、髪の毛などを丈夫にするビタミンAが豊富に含まれています。	大山小麦 コッペパン		鶏肉とにんじんの グラタン	ポトフ ほうれんそうの 洋風たまごじ		とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ だいこん ほししいたけ エリンギ	コッペパン じゃがいも バター オリーブあぶら	606	23.7	437	3.7	
24	火	★全国学校給食週間特別献立『とっどりの味献立①』★…1月24日から30日は全国学校給食週間です。一日目は、『とっどりの味献立①』と題し、鹿野町や鳥取県の産物、郷土料理を多く取り入れた献立にしました。呉とは、だいをすりつぶしたもので、呉汁は鳥取の郷土料理です。	ピヨの 炊き込み ごはん		かれのいのから揚げ	呉汁 たことだいこんの酢の物		とりにく かれい か あぶらあげ みぞ たこ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん だいこんのは	しょうが ほししいたけ しめじ はくさい だいこん	こめ さとう でんぶん こむぎこ さつまいも	あぶら ごま	624	27.8	383	3.7
25	水	★全国学校給食週間特別献立『小学校リクエスト献立』★…給食週間の二日目は、小学校のリクエスト献立にしました。小学校1年生の国語「サラダでげんき」のりっちゃんサラダや鹿野町産のきぬむすめを使用したゼラートです。味わって食べてください。	ごはん		若鶏肉の 照り焼き	ビーフシチュー りっちゃんサラダ	きぬむすめ ゼラート	とりにく ぎゅうにゅう ローズハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	トマト にんじん	しょうが たまねぎ しろねぎ セロリ きゅうり キャベツ コーン	こめ さとう じゃがいも ゼラート	あぶら	721	29.9	320	2.4
26	木	★全国学校給食週間特別献立『とっどりの味献立②』★…鳥取の冬の味覚と言えは、かにです。今日は、だいこん、はくさい、白ねぎと一緒に、鹿野町で作られたみそを使って、親がりにのみそ汁にしました。	ごはん		豆腐竹輪の 磯辺揚げ	親がりにのみそ汁 おからの炒り煮		とうふちくわ かに みぞ おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ	だいこん はくさい しろねぎ ごぼう ほししいたけ	こめ こむぎこ こんにやく さとう	あぶら	616	23.7	327	3.0
27	金	★全国学校給食週間特別献立『ふるさと鳥取給食レシピコンテスト最優秀賞献立』★…ふるさと鳥取給食レシピコンテストで、最優秀賞に選ばれた献立「イナバのはまちづくね」が登場します。鳥取でとれるおいしい魚を苦手な人にも食べてほしいという思いで考えられました。	ごはん		イナバの はまちづくね	寄せ鍋 キャベツの茎わかめ和え		はまち たまご みぞ たら とりにく とうふ ローズハム	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん しゅんぎく とうがらし	しょうが ごぼう はくさい えのきたけ キャベツ だいこん	こめ パンこ さとう しらたまち しらたき	あぶら ごまあぶら	693	29.3	342	2.7
30	月	★全国学校給食週間特別献立『中学校リクエスト献立』★…給食週間の最終日は、中学校のリクエスト献立です。梨ソースハンバーグには、鳥取市産の梨ピューレを使用しました。また、卵スープには鹿野町でとれた旬の冬野菜をたっぷり使っています。	きなこ 揚げパン		梨ソース ハンバーグ	冬野菜の卵スープ ポテトサラダ	みかんの クレープ	きなこ ぎゅうにゅう ふたたく たまご ローズハム	ぎゅうにゅう	にんじん だいこんのは	たまねぎ だいこん なし コーン えのきたけ きゅうり	コッペパン グラニューとう パンこ さとう でんぶん じゃがいも クレープ	あぶら マヨネーズ	746	29.8	363	3.4
31	火	こまつなは、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンE、カルシウム、鉄分などの栄養素を多く含んでいます。特にカルシウムはほうれんそうの約4倍も含まれています。今日は、こまつなのり酢和えにしました。	むぎ 麦ごはん		スタミナ納豆	豚汁 こまつなのり酢和え		とりにく なつとう ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう のり	とうがらし ねぎ にんじん こまつな	しょうが にんにく だいこん えのきたけ しろねぎ キャベツ	こめ むぎ さとう さつまいも こんにやく	ごまあぶら	618	27.9	325	2.4
														736	32.6	348	2.8

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。