

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				
2	月	「いただきます」には食べ物の命をいただくという意味「ごちそうさま」はわたしたちが食事をとることができるように準備して下さったさまざまな人をねぎらう意味があります。心をこめて食事の挨拶をしましょう。	大山小麦 コッペパン		ホットドッグの具	チンゲンサイのコンソメスープ 大豆サラダ		ウインナー	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	エリンギ しめじ たまねぎ だいこん	こむぎ じゃがいも ばんこ	あぶら バター	小学校 569	21.8	370	3.4
								とりく だいず					中学校 673				
4	水	11月から鹿野町産の新米、「こしひかり」「きぬむすめ」が入りました。秋の実りに感謝しながらいただきます。	ごはん		たらフライの タルタルソースかけ	いもこん汁 水菜の煮びたし		たら とりく たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん ごぼう しろねぎ みずな はくさい	こめ じゃがいも こんにやく	あぶら マヨネーズ	605	25.6	397	2.3
													709				
5	木	ほうれんそうは、鳥取県産です。ほうれんそうは、ビタミン・ミネラルが多く含まれます。1日に必要なビタミンAが葉っぱ6枚に含まれています。	むぎごはん 麦ごはん		マーボー豆腐	中華スープ ほうれんそうのナムル		とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう いか みぞ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう	しろねぎ にんにく たまねぎ えのきたけ きくらげ もやし	こむぎ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	631	23.0	305	2.4
													767				
6	金	鳥取港で水揚げされた「はまち」をしょうが焼きにしました。はまちは、出世魚と言われ、大きさによってツバス(10~30cm)メジロ(30~40cm)ハマチ(40~60)ブリ(60cm以上)と魚の呼び方が変わります。	ごはん		はまちの カレー揚げ	なめこと白ねぎのみそ汁 いりどり	スイーツ ポテト	はまち とりく たまご あつあげ みぞ	ぎゅうにゅう なまくりーむ	にんじん さやいんげん	しょうが しろねぎ なめこ だいこん れんこん ごぼう ほししいたけ	こめ さつまいも こんにやく	あぶら バター	771	33.1	340	2.4
													916				
9	月	学校給食のパンは市販されているパンと少し違います。学校給食用のパンの原料小麦は無漂白で成長に良いと言われている胚芽が含まれています。今日はさつまいもの入ったパンです。	さつまいもパン		しろ 白ねぎオムレツ	ポトフ ヤーコンのサラダ		たまご ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん セロリ ヤーコン	こめ じゃがいも	あぶら マヨネーズ ごま	603	21.7	335	3.0
													725				
10	火	ねばりっこサラダには、鳥取県特産の「ながいも」が入っています。ながいものねばねばはムチンという成分で、消化を助けるはたらきがあります。	ごはん		なつとう 納豆ボール	わかめスープ ねばりっこサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かまぼこ ハム だいず みぞ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん	しろねぎ コーン ヤーコン だいこん はくさい	こめ かたくりこ	あぶら ごま	601	23.4	316	1.6
													721				
11	水	りんごは、バラ科の食物でやや寒く湿気の多いところで作られている果物です。ペクチンが多く含まれているので、おなかの調子が良くなると言われています。	ごはん		さばのごま焼き	しょうが 入りけんちん汁 高野豆腐の卵とじ	りんご	さば たまご とうふ かまぼこ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ら	だいこん しろねぎ しょうが たまねぎ ほししいたけ りんご	こめ さとう こんにやく さとう	あぶら	641	29.6	355	2.1
													740				
12	木	「人は食べ物により、性格をつくる」と言われています。ただ腹いっぱい食べればよいというのではなく、何をどんな考えでどう食べるかが大切です。一日3食、健康で体力を維持できる食事を大切にしていきたいです。	さけ 鮭ずし		わかとりにく 若鶏肉の照り焼き	さといもとはくさいのみそ汁 きりほしだいこん にもの 切干大根の煮物		とりく さけ たまご さつまあげ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ほししいたけ しょうが さといも はくさい しろねぎ ほしだいこん	こめ こんにやく さとう	あぶら	587	27.1	307	3.3
													702				
13	金	沖いわしは別名ニギスとも言われています。沖いわしは海底にいるため底引き網漁法で漁獲されています。沖いわしの表面は身がすけるような感じに見えます。	むぎごはん 麦ごはん		おき 沖いわしのフライ	にく 肉じゃがさつま はくさいのおかか煮		おき いわし ぶたにく ぎゅうにゅう かつお	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ こんにやく はくさい	こめ じゃがいも さつまあげ さとう むぎ	あぶら	923	27.7	308	2.1
													1106				
16	月	ピザトーストとは、食パンの上にトマト系ソースや具材をのせたトーストです。今日は、鳥取県産のたまねぎや季節のきのこを入れて作りました。	ピザトースト		ウインナー	チンゲンサイのコンソメスープ 大豆サラダ		ベーコン ウインナー だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ ブロッコリー チンゲンサイ	たまねぎ だいこん しめじ エリンギ	こむぎ さとう さつまあげ じゃがいも	あぶら ごま バター	546	21.3	369	3.3
													629				

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、スマートフォンアプリ「鳥取便利長」で献立表・給食だより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	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
17	火	鳥取県岩美郡網代港で水揚げされた「かれい」の骨をとってすり身にしたものを使い、さつま揚げにしました。かれいには、たんぱく質が含まれていて体をつくる働きがあります。	な菜めし		かれいのさつま揚げ	じゃがいものみそ汁 おからのいり煮		かれい おから ちくわ たまご みそ	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん	しょうが しろうねぎ ごぼう ほししいたけ	ごめ じゃがいも かたくりこ こんにやく	あぶら	小学校 616	27.1	313	2.9
18	水	鳥取県産の牛肉を入れて、焼肉をつくりました。牛肉には、たんぱく質、鉄分が多く含まれていて体をつくりたり血や肉になる働きがあります。	むぎ はん 麦ご飯		やきにく 焼肉	キムチスープ 大学芋		ぎゅうにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゆう		しょうが しろうねぎ にんにく きゃべつ たまねぎ もやし きくらげ えのきたけ なし	ごめ さつまいも さとう はるさめ むぎ	あぶら ごまあぶら ごま	737	23.6	335	3.4
19	木	「食育の日・鳥取ふるさと探検」 今月は、鳥取市全 小学校中学校の給食に 鳥取市神戸の「富有柿」が使われています。柿には、ビタミンCが多く含まれています。	はん ご飯		さけの もみじ焼き	じゃぶ たこの酢の物	ふゆうがき 富有柿	さけ わかとりにく たご かまぼこ みそ	ぎゅうにゆう	にんじん パセリ	みずな だいこん しいたけ しろうねぎ かき	ごめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ごま マヨネーズ	671	31.3	367	2.6
20	金	ヤーコンは、鹿野町産です。ヤーコンは中南米アンデス高地原産のキク科の根菜でインカ帝国の昔から果物のような野菜で親しまれています。	はん ご飯		メンチカツ	ヤーコン入りカレー らっきょうサラダ		ぶたにく かまぼこ いか	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	ヤーコン たまねぎ にんにく せし らっきょう だいこん	ごめ かたくりこ さとう	あぶら カレールー	747	29.9	303	3.4
24	火	鳥取かき揚げは、鳥取県産の大豆、いか、たまねぎ、しろうねぎ、しょうが、米粉の入った手づくりかき揚げです。よく噛んで、味わって食べましょう。	はん ご飯		とっとり 鳥取かき揚げ	かに汁 かき 柿なます		だいず いか かき みそ	ぎゅうにゆう	にんじん	たまねぎ しろうねぎ しょうが だいこん はくさい えのきたけ かき	ごめ さとう こむぎ	あぶら ごま	647	22.0	315	2.4
25	水	みなさんは、夜遅くまで起きてませんか？夜、エネルギーや脂肪の多いスナック菓子や菓子パン、ジュースをたくさん食べると余った分は脂肪として体に蓄積されます。夜遅くなったら食べ物や飲み物に手をださないようにすることが大切です。	はん ご飯		ますの塩焼き	おでん キャベツの茎わかめ和え		ます あつあげ うずらたまご やさいあげ たまご	ぎゅうにゆう くわかめ	にんじん ごまつな	キャベツ だいこん	ごめ さとう こむぎ さといも こんにやく	あぶら	642	27.2	378	2.7
26	木	新しょうがごはんには、鹿野町産の新しょうがが入っています。しょうがの辛味は、ショウガオールという成分で、強い殺菌力があります。また、体を温める働きもあります。	しん 新しょうがごはん		チキンカツ	もずくスープ じゃがいものきんぴら		とりにく たまご とうふ あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゆう もずく	にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ えのきたけ むきえだまめ	ごめ じゃがいも さとう ばんこ かたくりこ	あぶら	694	27.9	322	2.9
27	金	きのこソースには、鳥取県産のまいたけ、しめじが入っています。きのこには、食物繊維が多く含まれ、ノンカロリーです。また免疫力を高める効果のあることがわかってきました。	むぎ はん 麦ご飯		ハンバーグの きのこソースかけ	ぶたむね 豚汁 ひじきの炒り煮		おから ぎゅうにく ぶたにく たまご さつまあげ	ぎゅうにゆう ひじき	にんじん	たまねぎ まいたけ しめじ だいこん ごぼう ヤーコン むきえだまめ	ごめ さつまいも むぎ さとう ばんこ	あぶら	687	30.1	340	2.3
30	月	鹿野産のブロッコリーをポタージュにしました。ブロッコリーはミドリハナヤサイとも呼ばれ、ビタミンやカロテンや鉄分が多く含まれています。	きな あ 揚げパン		わかとりにく 若鶏肉の ハーブ焼き	ブロッコリーのポタージュ ほうれんそうのソテー		むねこ とりにく シーチキン	ぎゅうにゆう	にんじん パセリ ブロッコリー ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ しめじ キャベツ	ごめ じゃがいも でんぶん さとう	ごま あぶら	693	29.3	406	3.3
														802	34.1	441	3.9

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、スマートフォンアプリ「鳥取便利長」で献立表・給食だよりがご覧いただけます。