

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	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				
8/29	月	今日から学校生活が再開します。給食を楽しんで、元気に生活しましょう。今日は、鹿野町のきゅうりやもやしを使って、さっぱりと食べやすい冷やし中華にしました。	大山小麦 コッペパン		しゅうまい	冷やし中華 ごぼうナッツ		ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり もやし ごぼう	コッペパン こむぎこ ラーメン さとう	あぶら くるみ アーモンド ピーナッツ	小学校 714 中学校 837	22.3	374	3.7
30	火	ぶどうは、世界で最も多く栽培されている果物です。日本では、平安時代に山梨県で作られたのが始まりとされています。今日は、鳥取県産の巨峰がデザートについています。	ご飯		はまちのみそがらめ	わかめのすまし汁 きゅうりの酢の物	ぶどう	はまち みそ とうふ たご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ えのきたけ きゅうり ぶどう	こめ さとう はるさめ でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	625 739	25.0	308	2.2
31	水	今月の給食目標は、鳥取県の産物を知ろうです。8、9月はふるさと鳥取県で作られている食材が、特にたくさん登場します。今日は、15種の鳥取県産食材を使用しています。	ご飯		おろしハンバーグ	なすのスープ じゃがいもトマト煮		ぎゅうにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス トマト	たまねぎ だいこん なす えのきたけ にんにく	こめ パンこ さとう じゃがいも マカロニ	あぶら オリーブあぶら	676 803	28.2	276	2.1
9/1	木	早春に種をまき、夏から秋に収穫するだいは「夏だいこん」と呼ばれます。今日は、鹿野町の夏だいこんを塩昆布和えにしました。	ご飯		かれいのから揚げ	鶏肉のふわり団子汁 夏だいこんの塩昆布和え		えてかれい とり たまご みそ とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	しょうが えのきたけ ごぼう だいこん きゅうり	こめ でんぶん こむぎこ	あぶら マヨネーズ	627 726	28.7	344	2.7
2	金	豚肉には、体をつくるもとになるたんぱく質はもちろん、疲れをとる働きのあるビタミンB1が豊富です。今日はしょうがなどで下味をつけて、香ばしくごま焼きにしました。	ご飯		豚肉のごま焼き	とうがんと魚そうめんのすまし汁 甘長とうがらしの炒め物		ぶたにく たまご かまぼこ とり みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あまがら	しょうが とうがらし たまねぎ しめじ なす	こめ さとう	ごま あぶら	608 720	27.5	312	2.4
5	月	鹿野町でとれたじゃがいもをたくさん使用して、グリーンポタージュを作りました。じゃがいもには、果物に負けないくらいビタミンCが多く含まれています。	大山小麦 黒糖パン		照り焼きチキン	グリーンポタージュ ほうれんそうのカラフルサラダ		とり ツナ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ほうれんそう コーン	しょうが たまねぎ しめじ なす	コッペパン こくとう さとう じゃがいも こめこ	バター ドレッシング	584 705	26.9	373	3.1
6	火	モロヘイヤは、アラビア語で「王様の野菜」という意味があります。古代エジプトの王様の病気が、モロヘイヤを食べたら治ったことからこの名前がつけました。	ご飯		はたはたの南蛮漬け	モロヘイヤのすまし汁 ピーマンの炒め物		はたはた とうふ かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん モロヘイヤ ピーマン	たまねぎ えのきたけ えだまめ さとう にんにく じゃがいも	こめ でんぶん こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	608 746	23.2	306	2.3
7	水	チンジャオロースは、「ピーマンと肉の細切り炒め」という意味です。今日は鹿野町のピーマンやしょうが、鳥取県産の豚肉、たけのこを使って作りました。	ご飯		チンジャオロース	みそワタンスープ 白玉フルーツ		ぶたにく いわし みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン にんじん チンゲンサイ	たけのこ しょうが もやし たまねぎ みかん もも パイナップル	こめ さとう でんぶん ワタンスープ しらたまだんご はちみつ	あぶら	614 727	23.2	278	2.3
8	木	今日はかみかみ献立です。よかむと、肥満防止、味覚の発達、言葉の発音、脳の発達、歯の病気の予防、がん予防、胃腸快調、全力投球と、いいことがたくさんあります。	麦ご飯		さばのピリ辛焼き	そうめん汁 れんこんとこんにゃくの炒め煮		さば あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	とうがらし にんじん ねぎ さやいんげん	しょうが にんにく たまねぎ なし ほししいたけ れんこん	こめ むぎ さとう そうめん こんにゃく	ごま あぶら	595 715	23.9	297	3.0
9	金	9月12日は「とっとり県民の日」です。鳥取県の特産品はどんなものがありますか？今日の給食には特産品がたくさん登場しています。この機会に、鳥取の魅力を発見しましょう。	ご飯		豆腐竹輪の磯辺揚げ	ながいものみそ汁 たことらっきょうのサラダ	二十世紀梨	とうふ ちくわ みそ たご	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ らっきょう きゅうり コーン にじっせきなし	あぶら マヨネーズ	630 765	21.6	299	2.7	
12	月	今日は、鹿野町産のトマトをたっぷりとしたマトスープです。トマトの赤、卵の黄色、パセリの緑で、彩りよく仕上げました。さっぱりと食べやすく、暑い夏におすすめです。	大山小麦 コッペパン		手づくり春巻き	トマトスープ チンゲンサイの中華炒め		ちくわ たまご ローズハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ たけのこ	コッペパン こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	545 657	20.4	367	3.5
13	火	にらの独特の香りは、硫化アリルという成分で、疲労回復や食欲アップに効果があります。炒め物や汁物などさまざまな料理に合います。今日は、和え物に使用しました。	ご飯		豚肉のスタミナ炒め	れんこんのみそ汁 にらのささみ和え		ぶたにく みそ あぶらあげ ささみ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ にら	たまねぎ にんにく しょうが なし だいこん えのきたけ もやし きゅう	こめ さとう	あぶら	555 661	24.2	305	2.2

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。

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	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				
9 / 14	水	夏野菜は、体の余分な熱をとり、夏を元気にのりするための栄養がたくさん入っています。今日の夏野菜カレーには、鹿野町産のなすやかぼちゃ、トマトなどを使っています。	ごはん		いかフライ	夏野菜カレー トマトのさっぱりサラダ		いか ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	トマト かぼちゃ	たまねぎ なす にんにく なし コーン じゃがいも さやうり	こめ むぎこ じゃがいも	あぶら カレールウ	小学校 674	22.8	287	2.5
15	木	9月15日は十五夜です。日本では、月の満ち欠けを農作業の目安とし、豊作に感謝して団子やさといもをお供えする風習があります。今日は、満月に見立てたお月見卵やさといもを取り入れました。	ごはん		お月見卵	いものこ汁 きゅうりの紅差し梅和え	お月見 だんご	たまご かまぼこ さりく みぞ ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ねぎ	えだまめ たまねぎ だいこん さやうり キャベツ うめ	こめ さといも こんにやく さとう みたらしだんご		601	23.6	298	2.5
16	金	毎月19日、食育の日は「とっとりふるさと探検日」です。市内の小中学校に、各地域の産物を使用した献立を、一斉に提供します。今日は、鳥取市高住の「大黒なす美」が登場します。	鹿野 切干大根 ごはん		さわらの みそマヨ焼き	もずくのすまし汁 大黒なす美のしょうが炒め	19日 食育の日	あぶらあげ さわら みぞ ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん パセリ ほうれんそう あまやかとうがら うし	さしほしだいこん たまねぎ えのきたけ なす しょうが	こめ さとう でんぶん	マヨネーズ あぶら	564	23.4	287	3.0
20	火	今日の主菜は、鳥取県の学校給食の秘伝メニュー、「スタミナ納豆」です。鹿野町産のにんにくやしょうがで香り付けをし、ごはんがすすむ一品にしました。	ごはん		スタミナ納豆	なすのみそ汁 もやしとこまつなごま和え	ミニトマト	とりにく なつとう あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう	ねぎ とうがらし にんじん こまつな ミニトマト	しょうが にんにく なす たまねぎ もやし さやうり	こめ さとう	ごまあぶら ごま	602	26.4	353	2.2
21	水	チャブチェとは、炒めた野菜とほろ苦さを和えた韓国料理のことで、今日は、鳥取県産の豚肉や鹿野町産のほうれんそうなどを使用して作りました。	ごはん		はまちの 香味だれかけ	キムチスープ チャブチェ		はまち とうふ みぞ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	とうがらし にんじん ねぎ ほうれんそう	しょうが にんにく はくさい だいこん たまねぎ もやし エリンギ	こめ むぎこ でんぶん さとう ほろ苦	あぶら ごまあぶら	667	26.3	319	2.4
23	金	さけの赤い色は、アスタキサンチンという色素によるものです。この色素は、老化の原因となる活性酸素を取り除く働きがあります。さけは9月から11月にかけて旬をむかえ、ますますおいしくなります。	ゆかりごはん		さけの香草焼き	肉じゃが ほうれんそうのり酢和え		さけ ぎゅうにく さつまあげ	ぎゅうにゅう チーズ のり	にんじん ほうれんそう	ゆかり たまねぎ えだまめ さやうり えのきたけ	こめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	635	28.2	292	2.7
26	月	今日のチリコンカンには、鳥取県産の大豆を使用して作りました。だいたいは、「畑の肉」と呼ばれるほどたんぱく質を多く含んでいて、筋肉などの体をつくるものになります。	大山小麦 コッペパン		チリコンカン	オニオンスープ ひじきサラダ		だいたい ぎゅうにく ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマト とうがらし パセリ	たまねぎ にんにく ごぼう さやうり	コッペパン でんぶん じゃがいも コーン	あぶら ドレッシング	551	22.2	316	3.0
27	火	給食の人気メニューの若鶏肉のから揚げに、福部町産のらっきょうで作ったソースをかけました。福部町の砂丘らっきょうは、鳥取のすぐれた特産品であることが国に認められ、G認定を受けました。	ごはん		若鶏肉の らっきょうソース かけ	かきたま汁 おからの炒り煮		とりにく たまご おから ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ 	にんにく たまねぎ らっきょう えのきたけ ごぼう ほしじいたけ	こめ でんぶん むぎこ さとう こんにやく	あぶら	692	25.2	283	2.8
28	水	今日のみそ汁には、国府町の雨滝ゆばを入れています。雨滝のきれいな湧き水と、色白で甘みのある鳥取県産のだいずにこだわって作られています。ゆばのみそ汁を、ぜひ味わって食べてください。	麦ごはん		いかの照り焼き	ゆばのみそ汁 はりはり和え		いか ゆば とうふ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ えのきたけ たあん さやうり もやし	こめ むぎ さとう		525	25.0	310	2.2
29	木	かぼちゃは緑黄色野菜のひとつで、皮膚や粘膜を健康にする働きのあるカロテンがたくさん含まれています。今日は、鹿野町産のかぼちゃを使用して、シチューを作りました。	ピラフ		フランクフルト	かぼちゃのシチュー コールスローサラダ		フランクフルト ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ かぼちゃ チンゲンサイ	たまねぎ さやうり キャベツ コーン	こめ じゃがいも	バター ドレッシング	677	21.1	312	2.6
30	金	さんまは、秋になると脂がのっておいしくなるので、秋を代表する魚として親しまれています。さんまの脂には、血液をサラサラにしたり脳の働きをよくする成分が含まれています。	ごはん		さんまのかば焼き	きのこのみそ汁 炒り豆腐		さんま みぞ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが にんにく えのきたけ たまねぎ えだまめ	こめ でんぶん さとう ふ こんにやく	あぶら	681	24.5	303	2.4
														770	27.3	318	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、変更になる場合があります。☆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。