

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 Kcal	たんぱく質 グラム	カルシウム mg	塩分 グラム
								1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆腐製品	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				
4	火	ほうれんそうは、青谷町産です。ほうれんそうは、ビタミン・ミネラルが多く含まれます。葉っぱ6枚で1日に必要なビタミンAに相当するそうです。	ごはん		マーボー豆腐	中華スープ ほうれんそうナムル		とうふ ぎゅうにく みぞ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ピーマン ほうれんそう にんじん	しろうなぎ ほししいたけ にんにく たまねぎ えのきだけ もやし きくらげ	ごめ こむぎこ じゃがいも でんぶん あぶら ごまあぶら はるさめ	小学校 631	23.0	305	2.4	
5	水	いもこん汁は、鳥取の郷土料理です。さといも、こんにやく、にんじん、ごぼう、だいこんなどを鶏肉と煮た料理です。さといもは、鹿野町産です。	ごはん		ますのもみじ焼き	いもこん汁 煮びたし		ます とり みぞ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ほうれんそう ねぎ	だいこん ごぼう はくさい	ごめ むぎ こんにやく さとう さといも	あぶら マヨネーズ	600	24.6	369	2.2
6	木	11月から鹿野町産の新米「こしひかり」が入りました。シチューにも、鹿野町産のさつまいも、はくさい、米粉を使用しています。秋の実に感謝しながらいただきます。	ごはん		しろ 白ねぎオムレツ	秋の美りシチュー 大豆サラダ		たまご だいず	ぎゅうにゅう	にんじん 7ロックリー	しろうなぎ だいこん たまねぎ しめじ はくさい	ごめ さつまいも	あぶら ごま	702	25.1	421	1.9
7	金	鳥取港で水揚げされたさわらを、カレー味にしました。さわらは、白身の魚でやわらかく、いろいろな和食料理に使われています。	むぎ 麦ごはん		さわらのカレー揚げ	小松菜となめこのみそ汁 いりどり	りんご	さわら とり あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが だいこん ごぼう しいたけ なめこ れんこん りんご	むぎ じゃがいも でんぶん さとう こんにやく	あぶら	651	28.0	334	2.4
10	月	鹿野産のブロッコリーをコンソメ煮にしました。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。残さず食べましょう。	こめ 米粉パン		わか 若鶏肉の から揚げ	スパゲッティナポリタン ブロッコリーのコンソメ煮		とり ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン 7ロックリー	しょうが にんにく たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ コーン	ごめ スパゲティ こむぎこ じゃがいも でんぶん	あぶら アーモンド	710	35.6	331	3.3
11	火	ねばりっこサラダには、鳥取県産の「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	ヨーグルト	だいず ぎゅうにく ぶたにく たまご かまぼこ みぞ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん	しろうなぎ コーン はくさい だいこん コーン きゅうり	ごめ ながいも さとう	あぶら ごま	636	24.1	355	1.6
12	水	おからは、大豆から豆乳を絞るときの搾りかすが、食物繊維やカルシウムをたくさん含んでおり、腸の掃除をする働きがあります。	ごはん		さば さばのごま焼き	けんちん汁 おからの炒り煮		さば とうふ おから ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ごぼう しろうなぎ	ごめ こんにやく さといも しいたけ	あぶら	624	26.2	337	2.0
13	木	鹿野町産のさといもと白菜の入ったみそ汁です。さといもは、縄文時代に日本に伝わったと言われている。里で作られることから里芋という名前がついたといわれます。	さけ 鮭ずし		わか 若鶏肉の 塩こうじ焼き	さといもと白菜のみそ汁 切り干大根の煮物		さけ とり ぶたにく たまご みぞ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ さやいんげん	しいたけ はくさい ほしだいこん	ごめ こんにやく さといも	あぶら	587	27.1	307	3.3
14	金	はたはたは、鳥取港で水揚げされたものです。鳥取県でよく食べられている魚です。はたはたの漁獲量は昨年度、全国第2位に入るほどたくさん水揚げされています。	むぎ 麦ごはん		はたはたのから揚げ	肉じゃがさつま 五目豆		ぎゅうにく だいず さつまあげ はたはた	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん	たまねぎ れんこん むきえだまめ	ごめ むぎ こんにやく こむぎこ じゃがいも でんぶん じゃがいも さつまいも	あぶら	667	28.2	339	2.4
17	月	鳥取県産の大豆を使ってチリコンカンをつくりました。大豆は、「畑の肉」と言われるぐらいたんぱく質やビタミン、食物繊維が豊富に含まれています。	こめ 米粉ごまパン		きのこグラタン	根菜のコンソメスープ チリコンカン		ベーコン ウインナー だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ	しいたけ しめじ たまねぎ だいこん かぶ	ごめ スパゲティ じゃがいも でんぶん	あぶら バター ごま	649	29.3	374	4.1
														776	35.1	411	7.9

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。



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 Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 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				
18	火	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。	新しょうがごはん		あじのさつま揚げ	さつまいものみそ汁 高野豆腐の卵とし		あぶらあげ あじ かまぼこ こうやとうふ たまご みぞ	ぎゅうにゅう	にら にんじん ねぎ	しょうが しろねぎ ごぼう だいこん ごぼう しいたけ	こめ さとう じゃがいもでんぶ さつまいも	あぶら	小学校 646	21.6	342	2.1
19	水	〈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河原町の「富有柿」が使われています。	ごはん		さけの塩焼き	じゃぶ煮 赤いかの酢のもの	ふゆうがき 富有柿	さけ とりにく とうふ いか かまぼこ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	えのきたけ たまねぎ ほくさい ごぼう しいたけ しろねぎ きゅうり だいこん	こめ さとう	あぶら ごま	647	30.7	369	2.3
20	木	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ったり血や肉になる働きがあります。	むぎ 麦ごはん		やきにく 焼肉	キムチスープ 大学いも		ぎゅうにく ぶたにく とうふ みぞ	ぎゅうにゅう こんぶ	ねぎ	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく ほくさい きくらげ なし	こめ さつまいも はるさめ さとう	あぶら ごま	567	26.0	363	2.5
21	金	鳥取港で水揚げされた、親がにでかに汁をつくりました。「かに汁」は、親がに(松葉ガニのめす)を入れたみそ汁でととりの郷土料理のひとつです。	ごはん		かれの から揚げ	かに汁 柿なます		かれい かに みぞ	ぎゅうにゅう	ねぎ	だいこん ほくさい えのきたけ しろねぎ きゅうり	こめ こむぎこ じゃがいもでんぶ	あぶら	649	27.7	356	3.0
25	火	鳥取県近海で水揚げされたいわしを手づくりでフライにしました。いわしは、エイコサペンタエンサンやドコサヘキサエンサンが含まれていて血液をさらさらにし、脳の働きを高める働きがあるとされています。	ごはん		いわしフライ	もずくスープ じゃがいものきんぴら		いわし とうふ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ むきえだまめ	こめ じゃがいも こむぎこ ばんこ じゃがいもでんぶ	あぶら	648	25.2	331	2.3
26	水	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、ツバス(10~30cm)メジロ(30~40cm)ハマチ(40~60)ブリ(60cm以上)と魚の大きさによって呼び方が変わります。	ごはん		はまちの しょうが焼き	おでん キャベツの 茎わかめ和え		はまち あつあげ うずらたまご やさいあげ	ぎゅうにゅう きわかめ	にんじん	しょうが だいこん キャベツ みずな	こめ さとういも こんにやく さとう	あぶら	649	27.7	356	3.0
27	木	なめしは、大根の葉をゆでて、塩味にしてご飯にまぜました。大根の葉には、カルシウム、ビタミンC、カロチンが多く含まれています。	なめし		かぼちゃコロケ	ぶたじる 豚汁 ひじきの炒り煮		ぶたにく さつまあげ だいず みぞ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん だいこんば かぼちゃ	だいこん ごぼう しめじ しろねぎ ほししいたけ むきえだまめ	こめ さつまいも こんにやく さとう	あぶら ごま	678	21.2	333	3.3
28	金	〈かみかみ献立〉するめいかを細切りにし、サラダに入れました。30回以上良く噛んで食べましょう。噛むことによって、たくさん唾液が出ます。唾液は、消化を助ける働きがあります。	むぎ 麦ごはん		さんしょく 三色エッグ	ヤーコン入りカレー かみかみサラダ		たまご ぎゅうにく するめ ベーコン かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん フロッコリー パセリ ほうれんそう	にんにく たまねぎ なし	こめ むぎ ヤーコン じゃがいも	あぶら カレールー	700	24.7	309	3.4
														829	28.1	324	4.1

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。