

【今月の鳥取市の給食目標】

バランスのよい食事をしよう!



← かみかみマーク

かみこたえのある食材を使った料理のマークです。  
しっかりと食べて食べる習慣を身につけましょう。

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	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		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	2群 主に無機質	3群 主にカロテン	4群 主にビタミンC	5群 主に炭水化物	6群 主に脂質				
								魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂				
2	月	収穫時期のたまねぎは「新たまねぎ」と呼ばれ、やわらかくて甘いのが特徴です。給食でも、みそ汁や煮スープ、煮物などさまざまな献立に登場します。	まっちやあずき 抹茶小豆パン		たけのこ アスパラドリヤ	やさしい コロコロ野菜スープ ほうれんそうのソテー		とりく ベーコン かまぼこ	スキムミルク あずき ぎゅうにゅう チーズ	アスパラガス にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ たけのこ だし しょうが キャベツ エリンギ	こめ こむぎこ さとう	ショートニング あぶら	小学校 654	24.3	424	3.1
6	金	毎月8のつく日は「かみかみ献立」です。よくかんで食べるこ と以外にもカルシウムをしっかり取ることが大切です。今日は カルシウムが多く含まれるまめまめコロッケを使っています。	むぎ はん 麦ご飯		まめまめコロッケ	はるやさい 春野菜カレー はる 春キャベツのサラダ		ぎゅうにく ぶたにく しほはなまめ	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん アスパラガス	たけのこ たまねぎ にんにく しょうが えだまめ しめじ	こめ むぎ 小むぎこ パンこ さとう じゃがいも バター	こめあぶら ドレッシング	731	23.3	304	2.1
9	月	給食では、鳥取県で育った鶏を使用しています。鶏肉はか らだをつくるものになるたんぱく質を多く含みます。丈夫な筋 肉や血、骨をつくるので、よくかんで食べましょう。	たいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		わかとりにく 若鶏肉の マーメレード焼き	や 焼きスパゲティ シャキシャキサラダ		とりく ぶたにく いか ちくわ かつお チキンハム	スキムミルク ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし	こむぎこ さとう マーメレード スパゲッティ じゃがいも マヨネーズ	ショートニング あぶら くるみ ノンエッグ マヨネーズ	718	30.6	318	3.0
10	火	今日は、端午の節句献立にしています。奈良時代 から続く伝統的な行事で、男の子の健やかな健康 を願います。今日は、ちまきをつけています。	たけのこご飯		はたはたの から揚げ	かきたま汁 きりぼしだいこん ぶくに 切干大根の含め煮	(しょう) ちまき	あぶらあげ はたはた たまご ゆば さつまあげ	まこんぶ ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ いんげん	たけのこ たまねぎ しめじ きりぼしだいこん ほししいたけ	こめ さとう でんぶん こむぎこ こんにゃく (小)ちまき	こめあぶら あぶら	752	28.5	331	3.0
11	水	にんじんやほうれんそう、こまつな、にらなどの色が濃 い野菜を「緑黄色野菜」といい、風邪などの病気を予 防するビタミンAが多く含まれています。	はん ご飯		まつかぜや 松風焼き	ほうれんそうのみそ汁 かみかみ和え	(ちゅう) ちまき	ぶたにく とりく おから たまご みぞ いか あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ えだまめ えのき きゅうり キャベツ	こめ さとう (中)ちまき	ごま ドレッシング	622	28.1	357	1.9
12	木	気高産のしょうがを使って、さばのしょうが焼きを 作りました。給食では、ほぼ1年を通して気高産の しょうがを使っています。	はん ご飯		さばの しょうが焼き	ぶたじる にら豚汁 おからの炒り煮		さば ぶたにく みぞ おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ねぎ	しょうが たまねぎ だいこん えのき キャベツ ごぼう ほししいたけ	こめ こんにゃく さとう	あぶら	633	25.3	311	2.2
13	金	いま季節は春キャベツがたくさん出回ります。春キャ ベツは葉がやわらかく甘みがあるのが特徴で、ほかの 時期と比べて栄養もたくさん含まれていますよ。	はん ご飯		ちくわ いそべあ 竹輪の磯辺揚げ	ゆばのすまし汁 キャベツのみそ炒め		ぶたにく たいちくわ ゆば とうふ かまぼこ みぞ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	ねぎ にんじん	たまねぎ えのき キャベツ	こめ こむぎこ でんぶん ベーキングパウダー さとう	こめあぶら ごまあぶら あぶら	625	25.9	316	2.7
16	月	パンに丸ごとかぶりついていませんか？パンは一口大にちぎって 食べるのが食事のマナーです。給食の前には、石けんでいい で洗って、あら 洗い に手洗いで、洗った後は、清潔なハンカチでふいてくださいね。	こめ 米粉パン		チキンの フレーク焼き	グリーンポタージュ 酒の津わかめサラダ		さきみ ベーコン とうにゅう	スキムミルク ぎゅうにゅう あかときかのり しるとかかのり わかめ こんぶ くわわかめ チーズ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	こめ さとう こむぎたんぱく コーンフレーク じゃがいも パンこ A-Label シチュールウ	ショートニング ノンエッグ マヨネーズ あぶら	695	32.6	338	3.5
17	火	ご飯とおかずを交互に食べる食べ方を「交互食 べ」といいます。ご飯やおかずがバランスよく減っ ていこう交互に食べましょう。	はん ご飯		あじの カレームニエル	じゃがいものみそ汁 れんこんのきんぴら	みしょうかん	あじ あぶらあげ みぞ さつまあげ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ えのき れんこん みしょうかん	こめ こむぎこ じゃがいも こんにゃく さとう	バター ごま ごまあぶら	663	23.5	331	2.0
18	水	いま季節のかつおはまだ脂がのり始めたばかりであつざり した味です。今日は、油で揚げ、みそとアーモンドで味をつけ ました。風味もよく、かみこたえのある一品です。	ゆかり けんまい はん 玄米ご飯		かつおの みそがらめ	わかたけじる 若竹汁 こうやどうふ 高野豆腐の含め煮		かつお みぞ とうふ こうやどうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ いんげん	ゆかり えのき しょうが たけのこ たまねぎ ほししいたけ	こめ はつかげんまい でんぶん アーモンド あぶら	こめあぶら アーモンド あぶら	643	30.8	341	3.1
														805	38.6	374	3.8

太字は、気高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。

【今月の鳥取市の給食目標】

バランスのよい食事をしよう

給食で使うのは、毎日清潔にして使いましょう！



かみかみマーク→  
かみごたえのある食材を使った料理のマークです。しっかりと食べて食べる習慣を身につけましょう。

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	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		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					
毎月19日 食育の日	19	木	ごはん		ぶたにく 豚肉とアスパラの しょうが炒め	あじのつみれ汁 三色かえ		ぶたにく はんぺん あじ いわし たまご みぞ とうふ	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ しょうが なし ごぼう えのき もやし だいこん キャベツ	コーン	こめ でんぶん さとう	あぶら	小学校 618	31.0	340	2.2
	20	金	ごはん		かわい から揚げ	わらびのすまし汁 五目みそ煮		エテカレイ とうふ みぞ かまぼこ とりく あつあげ	ぎゅうにゅう もずく	ねぎ にんじん いんげん	わらび たまねぎ えのき ごぼう ほししいたけ	こめ さとう でんぶん こむぎこ ごぼう こんにやく じゃがいも	こめあぶら あぶら	603	25.9	36	2.4	
	23	月	たいせなむぎ 大山小麦 コッペパン		アンサンブルエッグ	ハヤシチュー まめまめサラダ		たまご だいず ベーコン まぐろ ぎゅうにく ぶたにく	スキムミルク ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ にんじん	コーン えだまめ たまねぎ グリルピーズ にんにく さつまいも キャベツ	こむぎこ じゃがいも さとう	ショートニング マヨネーズ ノンエッグ マヨネーズ コーンクリーム なまクリーム	703	27.9	356	3.1	
	24	火	ごはん		あじの 南蛮漬	きぬさやのみそ汁 ひじきの炒り煮	ミニトマト	あじ あぶらあげ みぞ さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん きぬさや いんげん ミニトマト	たまねぎ キャベツ えのき ほししいたけ	こめ さとう でんぶん こむぎこ じゃがいも こんにやく	こめあぶら あぶら	639	24.9	351	2.4	
	25	水	むぎ 麦ごはん		さばのみそ煮	にくじゃが ほうれんそうのり酢和え		さば みそ ぎゅうにく ぶたにく さつまあげ まぐろ	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	694	26.9	295	2.3	
	26	木	ごはん		ぎゅうにく 牛肉の オイスター炒め	たらのキムチスープ ごぼうナッツ		ぎゅうにく ぶたにく たら	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン たら チンゲンサイ	にんにく たまねぎ エリンギ えのき ごぼう たけのこ はくさい	こめ さとう でんぶん はるさめ こむぎこ	こめあぶら あぶら アーモンド	630	22.8	318	2.4	
	27	金	さんさい 山菜ごはん		もさえびの から揚げ	あご竹輪のすまし汁 ごもまめ 五目豆		あぶらあげ もさえび とうふ だいず あごちくわ さつまあげ	まこんぶ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	わらび たけのこ えのき まいいたけ たまねぎ れんこん えだまめ	こめ もちこめ でんぶん さとう	こめあぶら	608	28.9	349	2.4	
	30	月	たいせなむぎ 大山小麦 コッペパン		ますの みそマヨ焼き	わかめスープ ジャーマンポテト		ます みぞ ぶたにく ベーコン	スキムミルク ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん チンゲンサイ パセリ	たまねぎ えのき しめじ もやし	こむぎこ さとう じゃがいも	ショートニング ノンエッグ マヨネーズ バター	655	25.7	342	3.2	
	31	火	むぎ 麦ごはん		わかとりにく 若鶏肉の から揚げ	まーぼー豆腐 麻婆豆腐 フルーツミックス		とりにく とうふ ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん たら	たまねぎ しょうが にんにく もも パイン みかん	こめ むぎ こむぎこ さとう でんぶん ナタデココ	こめあぶら あぶら ごまあぶら	746	32.7	414	1.9	
														913	39.6	461	2.1	

太字は、気高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。