

【今月の鳥取市の給食目標】

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	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				
1	火	あごのみみじ焼きは、みじん切りにしたにんじん・ピーマンを使ったソースをあご(とびうお)にかけて焼いたもので、紅葉したもみじの赤色を表現しています。	ごはん		あごのみみじ焼き	ほうれんそうのみそ汁 きりぼしだいこんふく、に 切干大根の含め煮	とびうお みぞ あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ほうれんそう ねぎ いんげん	たまねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ	こめ さとう こんにやく	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	小学校 626 中学校 779	24.7 31.8	341 375	1.8 2.4	
2	水	お粥は、生の大根とは違った甘みと歯触りが出ます。それは、干すことによって増える栄養があるからです。鉄分がぐっと増えるのですよ。	ごはん		とりにく 鶏肉とさつまいも のミックス揚げ	たまごスープ おん 温ナムル	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが コーン えのき クリームコーン たまねぎ もやし	こめ さとう でんぶん こむぎこ さつまいも じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら	698 857	24.9 29.5	290 311	2.2 2.5	
4	金	今月の給食目標は、「食べ物を大切にしよう」です。すべての食べ物に感謝して、残さず食べることを心がけましょう。	ごはん		いかフライの タルタルソースかけ	はくさいとさといものみそ汁 なつとうあ 納豆和え	するめいか あぶらあげ みぞ なつとう まぐろ	ぎゅうにゅう	パセリ ねぎ にんじん ほうれんそう こまつな	らつきょう たまねぎ はくさい えのき キャベツ じゃがいも	こめ さといも	こめあぶら ノンエッグ マヨネーズ	668 827	25.0 30.7	315 338	1.9 2.1	
7	月	長いものは鳥取県を代表する特産物の1つで、鳥取県中部の北条町で多くつくられています。いも類のなかでめずらしく生で食べることができますが、給食では一度加熱してから調理しています。	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		とつとりかき揚げ	きわつ 酒ノ津わかめうどん なが 長いもサラダ	だいが とうふちくわ とりにく あぶらあげ	スキムミルク ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ しろねぎ じゃがいも コーン	こむぎこ さとう でんぶん うどん ながいも	ショートニング こめあぶら ドレッシング ノンエッグ マヨネーズ	661 785	20.6 24.2	329 352	2.9 3.5	
8	火	11月8日は「いい歯の日」です。今日は、かみごたえのある食材をたくさん使っています。ひと口、30回はかみましよう。食材の味もよくわかりますよ。	ごはん		さばのおろしかけ	ぶたじる 豚汁 れんこんのきんぴら	さば ぶたにく みぞ さつまあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん いんげん	だいこん はくさい えのき ごぼう れんこん	こめ さとう でんぶん さといも こんにやく	あぶら ごまあぶら	614 763	25.6 31.2	297 314	2.2 2.6	
9	水	ごちそうさま(馳走様)は、漢字で書くと「馳」「走」も駆け回することを意味します。「私たちがのために、あちこち駆け回りもてなしてくださいます」という気持ちが込められた挨拶なのです。	むぎはん 麦ごはん		わかどりにく 若鶏肉の から揚げ	もずくスープ さつまいものコロコロサラダ	とりにく かまぼこ ローズハム	ぎゅうにゅう もずく	にんじん	しょうが たまねぎ しろねぎ じゃがいも	こめ むぎ でんぶん こむぎこ さつまいも	こめあぶら ノンエッグ マヨネーズ	672 823	22.0 26.0	271 283	2.0 2.6	
10	木	「いもこん」とは、さといもとこんにやくのこと。鳥取藩の伝統料理の「いもこん鍋」を給食用にアレンジしました。気高産のさといも、かぶ、ごぼう、ねぎがたくさん入っていますよ。	ごはん		さんまの塩焼き	いもこん汁 こうやとうふ、ふくに 高野豆腐の含め煮	さんま とりにく こうやとうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	かぶ ごぼう たまねぎ ほししいたけ	こめ さといも こんにやく さとう	あぶら	661 818	27.3 32.9	333 356	2.3 2.8	
11	金	給食によく使われるキャベツ。キャベツのビタミンCは、外葉に最も多く含まれていて、中心に向かっていくにつれて少なくなり、芯の周辺で再び多くなります。芯もよく噛むと甘いです。	ごはん		このや お好み焼き	とうにゅう しる 豆乳みそ汁 ほうれんそうの煮びたし	ぶたにく たまご しらす ちくわ とうにゅう あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ ほうれんそう	キャベツ たまねぎ しろねぎ はくさい	こめ ながいも じゃがいも	あぶら	651 821	25.8 31.2	322 349	3.3 4.2	
14	月	アメリカ合衆国、アイダホはじゃがいもの産地として有名です。ペイクドポテトは、じゃがいもに2種類のチーズを使って焼き上げています。味わって食べてくださいな。	アップルパン		ペイクドポテト	とり 鶏だんごスープ グリーンサラダ	ベーコン とりにく とうふ	スキムミルク ぎゅうにゅう チーズ クリームチーズ	パセリ にんじん だいこん	しょうが たまねぎ もやし キャベツ りんご じゃがいも だいこん えだまめ	こむぎこ さとう じゃがいも でんぶん	ショートニング ドレッシング	656 761	24.2 28.3	396 404	3.0 3.6	
15	火	しょうがは、漢方の世界で「しょうがなしでは漢方は成り立たない」といわれるほど、からだの中を元気にしてくれる食材です。新しょうがを使って炊き込みご飯にしています。	しょうが そばろごはん		さばの塩焼き	さつまいものみそ汁 ひじきの炒り煮	とりにく さば あぶらあげ さつまあげ だいが	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん ねぎ	しんしょうが はくさい ごぼう ほししいたけ	こめ さとう さつまいも こんにやく	あぶら	630 769	27.1 32.6	340 362	3.4 4.1	

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。

【今月の鳥取市の給食目標】

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	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 Kcal	たんぱく質 グラム	カルシウム ミリグラム	塩分 グラム
								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				
16	水	ごぼう独特の香りや栄養成分は、皮と身の間にあるので、たわしを使ってこすり、皮をそぐように洗いましょう。ごぼうは、ぶりやかいかい、豚肉、大豆と組み合わせて調理するとおなかの掃除をしてくれる食物繊維の働きが増します。	ごはん ご飯		しゅうまい	キムチスープ ごぼうナッツ	とりこ	ぎゅうにゅう	にら にんじん	はくさい コーン えのき たまねぎ もやし ごぼう	こめ はるさめ こむぎこ さとう	こめあぶら アーモンド	小学校 620	16.9	295	2.2	
17	木	みそおでんには地元のたいこん、にんじん、さといもなどの根菜類がたっぷり入っています。冬野菜にはからだを温めてくれる働きがあります。残さず食べてしっかりとからだの中を温めましょう。	ごはん ご飯		やぐり 焼き栗コロツケ	みそおでん こまつなのり酢和え	とりこ うずらたまご さつまあげ みぞ まぐろ	ぎゅうにゅう こんぶ のり	にんじん ほうれんそう	しょうが だいこん キャベツ もやし くり	こめ こむぎこ こんにやく さといも さとう	こめあぶら	650	21.6	308	1.7	
18	金	今日は「食育の日」です。今月のとっとりふるさと探検の食材は神戸の富永和と菅谷町夏夏で水揚げされたはまちです。そこで、補にちなんだことわざを紹介します。「桃栗三年、柿八年」その意味は何でしょうか？	ごはん ご飯		はまちの揚げ煮	さけかつ 酒ノ津わかめのすまし汁 チンゲンサイのソテー	ふゆかき 富有柿 ウイナー	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ しろねぎ キャベツ ふゆがき	こめ こむぎこ でんぶん さとう	こめあぶら あぶら	678	23.2	317	1.9	
21	月	たけのことかぼちゃのドリアは、ほくたち、わたしたちの鳥取のお肉とお米を使った学校給食でテスト1入賞メニュー「笑顔いっぱいわいたいなビーフドリア」を気高センター風にアレンジしました。	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		たけのこと かぼちゃのドリア	やさしい 野菜たっぷりスープ フルーツヨーグルト	ベーコン とりこ	スキムミルク ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	かぼちゃ にんじん だいこん だいこん	たまねぎ もも たけのこと なしい めじろ みかん だいこん	こむぎこ さとう こめ	ショートニング あぶら	645	24.3	385	2.7	
22	火	交互食事は、ご飯とおかずを交互に食べることで、量が少なくても栄養バランスのよい食事ができたり、いろいろな味を楽しむことができます。給食を残さず食べることでよりよい味加減になるよう味付けしています。	ごはん ご飯		いわし か あ いわし変わり揚げ	なめこのみそ汁 い に おからの炒り煮	いわし どうふ あぶらあげ みぞ おから かまぼこ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ	しょうが なめこ だいこん しろねぎ ごぼう	こめ こむぎこ パンこ こんにやく さとう	こめあぶら あぶら	655	25.8	356	1.8	
24	木	だいこんは、冬が旬の野菜です。消化酵素「アミラーゼ」を多く含むので、胃や腸の働きを助けて、消化しやすくしてくれます。また胸やけや胃もたれを防ぐ効果もあります。	ごはん ご飯		チキン南蛮 な ん ばん	つみれ汁 あまからに だいこんの甘辛煮	とりこ とうふ はんぺん いわし みぞ とびうろ たまご さつまあげ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ねぎ いんげん	らっきょう たまねぎ ごぼう しょうが だいこん	こめ こむぎこ でんぶん さとう	こめあぶら ノンエッグ マヨネーズ あぶら	710	27.6	314	2.5	
25	金	酒ノ津わかめは3月～5月半ばまでが収穫時期で酒ノ津の漁師さんが素潜りで10メートルほど潜って収穫します。丈夫な骨や歯をつくられるカルシウムや血液となる鉄分が多く含まれています。	むぎ はん 麦ご飯		パンキンエッグ	とりこカレー さけかつ 酒ノ津わかめサラダ	たまご だいず ベーコン とうふちくわ ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	かぼちゃ にんじん	コーン たまねぎ しめじ にんにく なしい キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも	マヨネーズ あぶら	715	27.5	352	2.7	
28	月	8のつく日はかみかみ献立です。冬が旬のブロッコリーは、カロテンとビタミンCを多く含んでいるので、風邪の予防や病気になりにくい体になしてくれます。毎日少しずつでも食べてほしい野菜です。	ハイジパン		わかとりにく 若鶏肉の て や 照り焼き	あき みの 秋の美りシチュー ブロッコリーのしょうが炒め	とりこ ベーコン	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	しょうが たまねぎ しめじ はくさい グリーンピース エリンギ	こむぎこ さとう さといも さつまいも A-Label シチュールウ	ショートニング あぶら ごまあぶら	679	23.1	317	3.4	
29	火	ゆばは、大豆を前日から水につけ、冷やしたまま水を入れて大豆をすり潰して豆乳を作ります。その豆乳を煮てきたうすい膜のことで。ほねきんにくつよ骨や筋肉を強くするはたらきがあります。	ごはん ご飯		さばの みそだれかけ	ゆばのすまし汁 だいがく 大学いも	さば しろみそ みぞ ゆば とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ	こめ さとう さつまいも	こめあぶら くるごま	693	25.9	327	2.2	
30	水	今日は、とっりの郷土料理の1つである「じゃが煮」です。祭りと正月などが集まるときにごちそうとしてふるまわれいました。よくんで食べてください。	むぎ はん 麦ご飯		とうふ ちくわ 豆腐竹輪の 磯辺揚げ	すき や ふう に すき焼き風じゃが煮 さけかつ す もの 酒ノ津わかめの酢の物	とうふちくわ とりこ やきとうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん	えのき たまねぎ はくさい ごぼう しろねぎ キャベツ しいたけ きりしまだいこん	こめ しらたき でんぶん ふ こむぎこ むぎ ベーキング パウダー さとう	こめあぶら あぶら	666	25.7	393	2.9	
													818	31.4	435	3.6	

※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。