

【今月の鳥取市の給食目標】 元気なからだをつくろう！



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	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	たんぱく質	カルシウム	塩分
								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	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
								魚・肉・卵 豆・乳製品	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				
3	月	パンに丸ごとが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、石けんであらって手洗いしましょう。洗った後は、清潔なハンカチでふいてください。	ハイジパン		豆腐ミートローフ	ミネストローネ キャベツソテー		ぶたにく ぎゅうにく とうふ、だいず たまご ベーコン	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ しいたけ コーン にんにく しめじ なす キャベツ	こむぎこ さとう パンこ でんぶん じゃがいも	ショートニング あぶら	小学校 627 中学校 740	25.4 30.3	336 360	3.1 3.7
4	火	10月4日は「1(イ)0(ワ)4(シ)」でいわしの日です。それにちなんで、境港で水揚げされたいわしをフライにしています。いわしは日本で多く水揚げされる全長10～30cmの大きな魚です。	はんご飯		いわしフライ	豆腐となめこのみそ汁 だいこん菜のひじき和え		いわし とうふ あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ だいこん キャベツ もやし	しょうが なめこ だいこん キャベツ もやし	こめ むぎ こむぎこ パンこ	こめあぶら	633 755	25.3 28.2	376 405	1.7 1.9
5	水	もずくは、ほそもずくとふともずくに分けられ、ひじきなどの他の海藻に付着して成長することから「藻(海そう)につく」からもずくといわれています。フコダインという成分で表面のぬめりとシャキシャキ感が特徴です。	はんご飯		わかどりにく 若鶏肉の から揚げ	もずくのすまし汁 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 えのき じゃがいも	こめ でんぶん ノンエッグ マヨネーズ	こめあぶら ノンエッグ マヨネーズ	679 835	22.1 26.3	268 282	1.7 2.3
6	木	おからは、別名「うの花」とも呼ばれています。豆腐をつくるときに大豆を絞った後に残るもので、白く、小さな花を咲かせる「うつき」の花に似ていることから名づけられたそうです。	むぎはん 麦ご飯		さわらの カレー焼き	かぼちやのみそ汁 おからの炒り煮	シュー クリーム	さわら あぶらあげ みぞ おから さつまあげ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ねぎ ごぼう にんじん しいたけ しろねぎ	こめ むぎ こむぎこ こんにやく さとう シュークリーム	バター あぶら	741 858	26.3 28.9	330 348	2.1 2.3	
12	水	今日は、気高町奥沢見の休耕田で養殖されているほんもろこを使った揚げ煮と、酒ノ津の海で漁師さんが10月ほど素潜りで収穫してきたわかめのみそ汁です。カルシウムたっぷり献立です。	はんご飯		ほんもろこ さといもの揚げ煮	さけのつ 酒ノ津わかめのみそ汁 キャベツのみそ炒め		とうふ ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう ほんもろこ わかめ	にんじん ねぎ	しょうが ごぼう たまねぎ えのき キャベツ	こめ こむぎこ でんぶん さといも さとう	こめあぶら ごまあぶら	605 741	23.2 27.1	545 610	2.4 3.0
13	木	秋の味覚、栗はその昔、日本の縄文時代から貴重な食べ物だったそうです。炭水化物やビタミン類も多く含むので、効率よくエネルギー補給することができます。	くりご飯		さばの からや ピリ辛焼き	あき みのじり 秋の実り汁 ごもくまめ 五目豆		さば とりにく あぶらあげ みぞ だいず さつまあげ	こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく ごぼう たまねぎ れんこん だいこん しろねぎ まいたけ	こめ くり さとう さつまいも		657 808	28.0 33.8	321 341	2.8 3.4
14	金	ご飯とおかずの置く場所はどこでしょう。どちらが右でしょう？周りの人にも聞いてみましょう。正解はごはんは左。お汁が右です。これは、和食の基本です。配膳する時にそのようにおきましょう。	はんご飯		チキンみそカツ	豆腐のすまし汁 はりはり和え		ささみ あかみそ みぞ とうふ	ぎゅうにゅう	だいこん にんじん ねぎ	たまねぎ えのき だいこん キャベツ もやし	こめ こむぎこ パンこ さとう	こめあぶら ごま	605 739	25.0 30.1	309 326	2.4 2.8
17	月	アンサンブルエッグは、たまごの中に入っている野菜やチーズ、ベーコンなどを一緒に重ね合わせたオムレツのことです。今日は、かぼちやをたくさん入れているので色鮮やかで、きれいですよ。	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		アンサンブルエッグ	あき 秋のコロコロシュー キャベツときのこのソテー		たまご ベーコン とりにく	スキムミルク ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ にんじん チンゲンサイ	えだまめ たまねぎ ゆず しめじ グリーンピース キャベツ まいたけ エリンギ	こむぎこ さとう さつまいも さといも	ショートニング マヨネーズ あぶら	640 774	24.4 29.2	421 475	2.5 3.0
18	火	今日は、地元の農産物などを活用することで児童・生徒たちが食生活や食文化・伝統食への理解を深め、健康に対する意識の向上を図れるようにと、県産牛肉を牛肉販売協議会さんより提供してもらい調理しています。	むぎはん 麦ご飯		ぎゅうにく 牛肉の オイスター炒め	はるさめスープ だいがく 大学いも		ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にら	しょうが エリンギ たけのこ たまねぎ えのき もやし	こめ はるさめ さつまいも さとう	ごまあぶら こめあぶら くるごま	669 829	22.0 26.9	285 300	1.9 2.3

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】

元気なからだをつくろう！



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	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				
19	水	毎月19日は「食育の日」です。今月の食材は、鳥取市産のさつまいもと富有柿です。さつまいもは、ご飯と一緒に炊き込むので食べやすい大きさに切っています。	さつまいもご飯		いわしの かば焼き	とうりゅう しる 豆乳みそ汁 さんしょくあ 三色和え	ふゆうがき 富有柿	いわし あぶらあげ とうりゅう みぞ かまぼこ	こんぶ ぎゆうにゆう	にんじん だいこん ほうれんそう	しょうが だいこん はくさい しろねぎ キャベツ かき	ごめ さつまいも でんぶん こむぎこ さとう	こめあぶら	小学校 648 中学校 759	23.5	349	2.7 3.1
20	木	ごまは、脳細胞に必要な栄養素がたくさん入っていますが、よくかんで、皮を破らないとその効果はないので、しっかりとミカミしてください。そして、ごまの香ばしさを楽しんでください。	ご飯		なつとう 納豆ボール	なめこスープ きんぴらごぼう		なつとう みぞ ぎゆうにく ぶたにく おから たまご さつまあげ	ぎゆうにゆう	チンゲンサイ にんじん いんげん	しろねぎ コーン なめこ えのき たまねぎ もやし ごぼう	ごめ でんぶん こんにやく さとう	こめあぶら ごま	622 777	23.7	311 333	2.2 2.6
21	金	みなさんのおうちで食べるご飯は、真っ白い白米ですか？お米はもみをとると玄米になり、さらに周りを削って白米になります。給食では、ビタミンB1をたくさん含んだ黄色いお米を入れて炊飯しています。	むぎ はん 麦ご飯		わかどりく 若鶏肉の 塩麹焼き	あき みの 秋の美りカレー さけのつ 酒ノ津わかめサラダ		とりく ぶたにく たいす	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ じゃがいも	ごめ むぎ じゃがいも さつまいも		698	25.8	310	2.8
24	月	今年初登場「揚げパン」です。鳥取県産大豆を使用したきなこまぶしています。揚げパンは、今から47年ほどまえ、昭和40年代の子供たちがよく食べていた給食です。この頃は、毎日パン給食でした。	けんさん 県産きなこ あげパン		て や 照り焼きチキン	ポトフ かみかみサラダ		きなこ とりく ベーコン いか	スキムミルク ぎゆうにゆう	にんじん だいこん	しょうが たまねぎ だいこん キャベツ じゃがいも	こむぎこ さとう グラニューとう さといも	ショートニング こめあぶら ドレッシング	643 761	25.2	324 345	3.1 3.7
25	火	豆腐竹輪は、鳥取県の特産品です。今日は、青のりを入れた衣をつけて、「磯辺揚げ」にしています。豆腐竹輪の白い衣とあおりの緑色がとてもきれいですね。	はん ご飯		とうふちくわ 豆腐竹輪の いそべあ 磯辺揚げ	いわしのつみれ汁 はくさいの煮びたし		とうふちくわ いわし たまご はんぺん とう ふ とびうお みぞ さつまあげ	ぎゆうにゆう あおりの ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	しょうが ごぼう えのき しろねぎ はくさい	ごめ こむぎこ でんぶん ベーキング パウダー	こめあぶら あぶら	615	27.2	369	3.0
26	水	魚の脂肪の中に含まれる「ドコサヘキサエン酸」という成分は「記憶学習能力」に関係があるとか。少しでも魚を毎日食べる習慣をつけたいですね。	はん ご飯		さばの みそだれかけ	にく 肉じゃががつま ほうれんそうのり酢和え		さば しろみそ ぎゆうにく ぶたにく まぐろ	ぎゆうにゆう 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	ごめ さとう じゃがいも こんにやく さつまいも		669	27.5	304	2.0
27	木	おなかの掃除してくれる食物繊維が豊富な「ごぼう」。古代日本に伝わり、平安時代には、宮廷の献立に使用されていたとか。根の部分を食用にするのは、日本だけなんです。	はん ご飯		まつかぜや 松風焼き	けんちん汁 ごぼうナッツ		ぶたにく とりく おから たまご とうふ	ぎゆうにゆう	にんじん	たまねぎ えだまめ だいこん えのき しろねぎ ごぼう	ごめ さといも こんにやく こむぎこ さとう	ごま ごまあぶら こめあぶら アーモンド	387 851	25.8	358 392	1.7 2.2
28	金	毎月8のつく日はかみかみ献立です。よかむことは、歯ぐきやあごを丈夫にして虫歯予防にも役立ちます。また、かむことで脳が刺激されるので脳の働きが活発になります。	だいこん な 菜めし		かれないの から揚げ	あつあ 厚揚げのみそ汁 あまからに だいこんの甘辛煮	あかなし 赤梨	エテカレイ あつあげ みぞ さつまあげ	こんぶ ぎゆうにゆう	ひろしまな きょうな ねぎ だいこん ほうれんそう にんじん いんげん	はくさい まいたけ たまねぎ だいこん やし	ごめ でんぶん こむぎこ さとう	ごまあぶら こめあぶら あぶら	629 768	25.7	355 390	3.0 3.8
31	月	小学1年生の国語の教科書にある「サラダでげんき」のサラダを再現しました。いろいろな食べ物が入っているので、探してみてください。	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		わかどりく 若鶏肉の しろ 白ねぎソースかけ	パンプキンスープ りっちゃんサラダ		とりく ベーコン ローズハム かつおぶし	スキムミルク ぎゆうにゆう こんぶ	かぼちゃ にんじん ミニトマト	しょうが しろねぎ たまねぎ コーン グリーンピース じゃがいも キャベツ	こむぎこ さとう じゃがいも A-Label シチュールウ	ショートニング ごまあぶら あぶら	701 832	24.0	297	3.5 4.3

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。