

【今月の鳥取市の給食目標】

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	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	2群	3群	4群	5群	6群	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
								主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	主にカロテン 緑黄色野菜	主にビタミンC その他の野菜 果物	主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	主に脂質 油脂				
1	木	今月の給食目標は、「鳥取県の産物を知ろう」です。今日は、毎日3、4粒食べると健康な身体になると言われているとどろきんとうきんきゅう「砂丘つきょう」をたくさん使っています。	はんご飯		わかとりにく 若鶏肉の らっきょうソースかけ	いわしフンタンみそスープ パンサンスー		とりにく いわし たまご みそ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが もやし らっきょう たまねぎ じゃがいも きくらげ	こめ さとう でんぶ はるさめ	ごまあぶら	小学校 637 中学校 797	23.2 28.6	279 297	2.9 3.6
2	金	9月に入っても、暑い日が続きます。夏休みは元気に過ごせましたか？食べられるようになった食べ物はありませんか？給食もしっかり食べて、元気な体をつくしましょう！	はんご飯		はたはたの あ から揚げ	もずくのすまし汁 こまつなとじゃこのソテー		はたはた とうふ かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう もずく ちりめんじゃこ	こまつな にんじん	たまねぎ えのき しょうが キャベツ エリンギ	こめ でんぶ こむぎ こ	こめあぶら あぶら	617 755	25.2 30.0	310 331	2.4 2.8
5	月	野菜には色の濃い野菜と薄い野菜がありますね。みなさんが健康に生活するために、色の濃い野菜を1日にどのくらい食べたらよいのでしょうか？それは、大体200gといわれています。	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		とうふ 豆腐ミートローフ	コーンとたまごのスープ コールスローサラダ		ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ たまご	スキムミルク ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	たまねぎ しいたけ グリーンピース コーン しめじ キャベツ じゃがいも えだまめ きりしだいこん	こむぎ さとう パン でんぶ じゃがいも	ショートニング コールスロー ドレッシング	639 751	27.1 32.0	342 369	3.1 3.6
6	火	五目豆には、鳥取県産乾燥大豆を使用しています。給食では、大豆からつくられるみそやしょうゆ、豆腐や油揚げなども鳥取県産大豆を使用しています。	はんご飯		なんばんづ あじの南蛮漬け	なすのみそ汁 ごもくめ 五目豆		あじ あぶらあげ みそ だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ えのき しょうが れんこん	こめ でんぶ こむぎ さとう	こめあぶら	642 772	26.8 30.4	330 351	2.2 2.5
7	水	八宝菜は、8種類の食材が入っているから「八宝菜」というか？正解は×です。「八」は野菜の数が多いことの意味で「八百屋」の「八」と同じなんですよ。	むぎはん 麦ご飯		えだまめ 枝豆しゅうまい	はつぼうさい 八宝菜 あん 杏仁フルーツ		ぶたにく とりにく いかげそ かまぼこ うずらたまご	ぎゅうにゅう あん にんとう ふ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ たけのこ ほししいたけ もも しょうが みかん パイン えだまめ	こめ むぎ でんぶ ナタデココ	あぶら ごまあぶら	673 812	25.0 28.6	320 341	2.2 2.4
8	木	毎月8のつく日は「かみかみ献立」です。よくかむことは食べ物を飲み込みやすくするだけではなく、あごの発達を助け、言葉の発音がきれいになったり、顔の表情も豊かになったりします。	はんご飯		はまちの からや ピリ辛焼き	あご竹輪のすまし汁 きんぴらごぼう		はまち あごちくわ とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん いんげん	しょうが にんにく たまねぎ なし ごぼう	こめ さとう こんにやく	ごま ごまあぶら	609 748	25.1 29.8	316 336	2.0 2.5
9	金	今日は「とっとり県民の日献立」です。9月12日は、今の鳥取県が誕生した日なので、ふるさと鳥取についてもっと知ってもらおうと県の特産品「とうふ竹輪」や「二十世紀梨」を使った献立にしています。	はんご飯		ちくわ とうふ竹輪の 磯辺揚げ	くろぼっこのそぼろ煮 こまつなのり酢和え	にじゅうせいき 二十世紀 梨ゼリー	とうふちくわ とりにく ぶたにく さつまあげ まぐろ	ぎゅうにゅう あおのり のり	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし	こめ でんぶ さとう ペーキングパウダー じゃがいも こんにやく なしゼリー	こめあぶら あぶら	697 847	26.5 31.8	324 352	2.3 2.7
12	月	野菜には色の濃い野菜と薄い野菜がありますね。みなさんが健康に生活するために、色の濃い野菜を1日にどのくらい食べたらよいのでしょうか？それは、大体100gといわれています。	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		なすの ミートグラタン	グラーススープ パプリカサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	スキムミルク ぎゅうにゅう	トマト にんじん あかパプリカ きいろパプリカ ミニトマト あさき とうがらし	たまねぎ しめじ キャベツ じゃがいも コーン	こむぎ マカロニ さとう じゃがいも	ショートニング ドレッシング	614	23.1	309	3.2
13	火	今日は、彦根地区の黒土で育ったじゃがいもを使ったジャーマンポテトです。バターで玉ねぎ・ベーコンをよく炒め、ゆでたじゃがいもと混ぜ合わせます。仕上げの粉チーズは必須です！	むぎはん 麦ご飯		しいらの レモンソースかけ	とうふのみそ汁 ジャーマンポテト		しいら とうふ あぶらあげ みそ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな にんじん パセリ	しょうが レモン たまねぎ しめじ	こめ むぎ こむぎ でんぶ さとう じゃがいも	こめあぶら バター	673 825	26.1 31.7	329 357	2.1 2.4
14	水	今日はあの「クレオパトラ」も好んで食べていたと言われる「モロヘイヤ」、薬物が少ない夏場には、夏バテ防止としても効果的です。すまし汁に入っているのでもしっかり食べてくださいね！	はんご飯		ぶたにく 豚肉の みそステーキ	モロヘイヤのすまし汁 えだまめ 枝豆サラダ		ぶたにく みそ とうふ かまぼこ まぐろ	ぎゅうにゅう	モロヘイヤ にんじん	しょうが たまねぎ じゃがいも えのき	こめ さとう	オリーブあぶら あぶら	606 736	27.3 32.5	325 349	2.0 2.6

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。

【今月の鳥取市の給食目標】

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	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・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				
15	木	今日は「十五夜」です。秋の満月を表すだけではなく、作物が実り豊かに育ち収穫に感謝する意味もあり、さんま、さといもやごぼうなど秋の味覚たっぷりのお月見献立にしています。	はんご飯		さんまの塩焼き	いものこ汁 こまつなのお煮え	つきみ お月見 デザート	さんま あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん まいたけ しろねづ ごぼう もやし じゃがいも	こめ さいとも こんにやく おつきみデザート		小学校 632 中学校 770	23.5 27.6	351 376	1.8 2.5
16	金	毎月19日は「食育の日」です。給食では、みなさんに鳥取市のことをよく知ってもらうため、毎月19日は鳥取市の食べ物の味を使った献立にしています。今日は「大黒なす美」です。	はんご飯		とつとりかき揚げ	さけのつ 酒ノ津わかめのみそ汁 だいこん び あまからに 大黒なす美の甘辛煮		だいず いか ぶたにく とうふちくわ あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あまから とうがらし	たまねぎ えのき なす	こめ こむぎこ でんぶん じゃがいも さとう	こめあぶら あぶら	621 770	21.3 26.0	311 337	2.1 2.8
20	火	今日は、お好み焼きです。家庭では、プレートに油をひいて焼きますが、給食では大きなオープンで焼くので、油は一切使っていません。とてもヘルシーで青のりの風味もいすね。	はんご飯		このや お好み焼き	にらのスープ かみかみ和え		ぶたにく しらす たまご ちくわ いか	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん にら	キャベツ もやし はくさい たまねぎ えのき ほししいたけ しろねづ きりぼしだいこん	こめ ながいも こむぎこ はるさめ	ドレッシング	625 785	26.1 31.8	309 335	3.2 4.1
21	水	カレーは、江戸時代後期に初めて日本に伝わりました。西洋料理として一般的に広まったのは大正時代だそうです。給食のカレーには、隠し味として梨が入っています。	むぎ はん 麦ご飯		しろはなまめ 白花豆コロッケ	スタミナチキンカレー さけのつ 酒ノ津わかめサラダ		しろはなまめ とりにく とりレバー	ぎゅうにゅう あかとかさのり しろとかさのり こんぶ わかめ くきわかめ スキムミルク	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ しめじ なし にんにく キャベツ じゃがいも パanko	こめ むぎ じゃがいも さとう	こめあぶら あぶら バター	723 909	21.9 26.8	314 345	2.9 3.8
23	金	「煙の肉」と呼ばれる大豆を発酵させたのが納豆です。納豆ボールは味付けにみそを使っているのが焦げやすいですが、外はカリッと、中はふわっとした食感がいいですよ。	はんご飯		なつとう 納豆ボール	もずくスープ チャブチェ		なつとう たまご ぎゅうにゅう ぶたにく おから みぞ かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	こまつな にんじん ねぎ	しろねづ コーン たまねぎ えのき もやし	こめ でんぶん はるさめ さとう	こめあぶら こめあぶら	639 799	24.1 29.2	292 315	2.6 3.1
26	月	大山小麦は、大山のふもとのミネラル豊富な黒土の畑で育った鳥取県産小麦のことをいいます。日本は小麦の多くは外国産に頼っているため県産小麦はとても貴重なものなのです。	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		や 焼きぎょうざ	かいせんしお 海鮮塩ラーメン ツナサラダ		とりにく ぶたにく いか だいず まぐろ	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし じゃがいも キャベツ しろねづ	こむぎこ さとう カットラーメン	ショートニング ノンエッグ マヨネーズ コーンクリーミー ドレッシング	615 741	26.4 32.5	348 382	3.4 4.6
27	火	塩麹は、麹と塩と水を混ぜて発酵、熟成させた日本の伝統的な調味料で、肉や魚料理に使うと、食材のうま味と甘みを引き出してくれます。今日は、鳥取県産さばを漬けて焼き上げました。	はんご飯		さばのしょうじや さばの塩麹焼き	じゃがいものみそ汁 ちくせんに 筑前煮		さば あぶらあげ みぞ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ しめじ ごぼう たけのこ れんこん ほししいたけ しろねづ	こめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	641 785	25.5 30.7	295 312	2.7 3.4
28	水	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ているわかめなどの海そうを使っています。	けいまい はん ゆかり玄米ご飯		あごのコロコロ あ さつま揚げ	さけのつ 酒ノ津わかめのみそ汁 キャベツのはりはり和え		とびうお おから たまご とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ゆかり しょうが たまねぎ えのき キャベツ もやし だいこん	こめ はつがげんまい パanko さとう	こめあぶら ごま	591 713	26.7 31.7	325 352	3.1 4.0
29	木	おなかの掃除をしてくれる食物繊維が豊富なきこは、体のなかでいらなくなったものを体の外に出して、弱った胃腸を元気にしてくれます。今日は鳥取県産えのき、しめじ、まいたけを使用しています。	はんご飯		とりにく 鶏肉の しょうが炒め	とつとりきのこ汁 こまつなのサラダ		とりにく あぶらあげ みぞ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ミニトマト	しょうが コーン まいたけ たまねぎ キャベツ しめじ えのき しろねづ	こめ でんぶん	あぶら ちゅうかスープ	601 742	22.9 27.9	315 341	2.2 2.7
30	金	かれないの頭を残していませんか？調理員さんが上手にカラッと揚げていますので、丸ごと食べることができますよ。よくかむと、魚の味もよくわかり、骨や歯も丈夫になりますよ。	はんご飯		かれないの あ から揚げ	かきたま汁 なすのみそ炒め		エテカレイ たまご ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あまから とうがらし	たまねぎ えのき なす	こめ でんぶん こむぎこ じゃがいも さとう	こめあぶら ごま あぶら	619 764	27.4 33.5	326 354	2.6 3.3

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。