

【今月の鳥取市の給食目標】

給食を楽しく食べよう!



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	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	グラム	ミリグラム	グラム
								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	Kcal	g	mg	g
9	木	新入生みなさん、ご入学おめでとうございます。給食センターでは、気高町の食べ物を取り入れた給食をつくっています。気高産の食べ物は、放送で紹介したり、献立表に太字で表示しています。安心・安全でおいしい給食づくりに取り組みます。	はんご飯		ぶたにく 豚肉の 白ねぎソースかけ	さけ 酒の津わかめのみそ汁 きんぴらごぼう	ぶたにく あぶらあげ とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつな ねぎ いんげん	しょうが しょうねぎ たまねぎ えのき ごぼう	こめ さとう こんにやく	あぶら ごま ごまあぶら	小学校 628	26.6	360	2.6	
10	金	今日は、入学・進級お祝い献立です。お祝い献立にちなんで赤飯にしました。すまし汁に桜の花の形をした生ふを浮かべ、桜型のにんじんが入っています。探してみてくださいね。みんなで、楽しい給食時間にしましょう。	せきはん 赤飯		はまちフライ	さくら 桜ふのすまし汁 さんしよくあ 三色和え	お祝い デザート	はまち とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ほししいたけ しょうねぎ キャベツ コーン	せきはん なまふ さとう デザート	あぶら	816	29.3	373	1.6
13	月	気高町の給食の主食は、基本的には月曜日がパンです。鳥取市産の米粉を使った米粉パンの日と、九州で栽培された小麦のパンの日があります。今日は、小麦粉を使ったハイジパンですよ。ちぎって食べましょう。	ハイジパン		とうふ 豆腐入り ミートローフ	たまねぎのコンソメスープ キャベツのカシューナッツ炒め	ぎゅうにく ぶたにく とうふ たまご ウインナー	スキムミルク ぎゅうにゅう	トマト にんじん ブロッコリー ごまつな	たまねぎ しいたけ だいこん キャベツ コーン	こむぎこ さとう パンこ でんぷん じゃがいも	ショートニング オリーブあぶら カシューナッツ あぶら	642	27.4	344	2.7	
14	火	気高町の給食の主食は、火～金曜日はご飯です。気高産の「こしひかり」と「ひとめぼれ」をブレンドした「わかん」という米を使って給食センターで炊飯しています。ご飯茶碗にご飯をよそって、残さず食べてくださいね。	はんご飯		いかフライ	にく 肉じゃが ちくさあ 干草和え	するめいか ぎゅうにく ぶたにく やさいあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	675	29.3	302	2.3	
15	水	みなさんは、ひと口に何回かんで食べていますか？ よくかんで食べると、体に良いことが8つもあることを知っていますか？ 歯の働きがよくなったり、むし歯の予防につながったり良いことがあります。よくかんで食べるようにしましょう。	はんご飯		ぎゅうにく 牛肉の炒め煮	さけ 酒の津わかめスープ ごぼうナッツ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン チンゲンサイ	にんにく エリンギ たまねぎ たけのこ もやし しめじ ごぼう	こめ さとう でんぷん こむぎこ	あぶら アーモンド	618	22.0	307	2.5	
16	木	今日は、キャベツ、もやし、しめじなどの野菜をバターで炒め気高産みそで味付けをしたものを、鳥取港で水揚げされた「たら」の上のせてオープンで焼き上げられています。たらのうまみが逃げないよう、一つずつカップに入っています。	わかめごはん		たらのみそ焼き	あこ竹輪のすまし汁 ごもくまめ 五目豆	たら みど とうふ あごちくわ だいず さつまあげ	わかめ ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし しめじ まいたけ ごぼう	こめ さとう こんにやく	バター	613	29.0	361	3.3	
17	金	毎月19日は食育の日です。私たちの体は、食べ物によって作られています。「いただきます」という言葉は食べ物への感謝と、大切にしようという気持ちを表す言葉です。食事の前には、必ず心を込めて言きましょう。	はんご飯		アンサンブルエッグ	さんさいい 山菜入りカレー らっきょうサラダ	たまご ベーコン チーズ ぎゅうにく ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー かぼちゃ にんじん	コーン たまねぎ にんにく わらび たけのこ えのき なし らっきょう きゅうり キャベツ	こめ むぎ じゃがいも	マヨネーズ あぶら	716	26.8	344	3.0	

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】

給食を楽しく食べよう!



Table with columns for Day, Message, Main Dish, Milk, Main Course, Side Dish, Dessert, and Nutritional Information (Energy, Protein, Calcium, Salt).

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。