



歯を大切にしていますか？
 こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます！
 ・甘い菓子や飲み物の、歯がきかぬと、うたからしない
 ・あまりかまなくても食べられるやわらかい食べ物が好き



食べ物を大切にしよう！

【今月の鳥取市の給食目標】

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	おも からだ そしき 主に体の組織をつくる				おも からだ ちようし 主に体の調子を整える				おも 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	もさえびは、日本海沖でとれるえびで、鳥取県を代表する味覚のひとつです。今日はから揚げにしているので、まるごと食べられます。	ゆかりご飯		もさえびのから揚げ	酒津わかめうどん 長いもサラダ		からもさえびとりにく あぶらあげ まぐるみずじ	ぎゅうにゅうわかめ	にんじん	しそ しめじ たまねぎ ほししいたけ しろねぎ えだまめ コーン	こめ てんぷらこ うどん ながいも	あぶら ドレッシング ノンエッグ マヨネーズ	小学校 661 中学校 770	24.2	343	2.8						
4	水	ますのもみじ焼きは、みじん切りにしたにんじんを使ったソースをます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。	ご飯		ますのもみじ焼き	肉じゃががさつま こまつなのごま和え		ますみそ ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン いんげん こまつな	たまねぎ もやし	こめ じゃが芋 こんにやく さとう さつまいも	ノンエッグ マヨネーズ あぶら ごま	710 851	27.5	349	1.8						
5	木	のっぺい汁は、でんぶんでとろみをつけた汁のこをいいます。とろみをつけことで、汁が冷めにくくなり、口あたりもよくなります。	むぎ麦ご飯		チキン みそカツ	のっぺい汁 はくさいの煮びたし		とりささみ みそ あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん	だいこん ほししいたけ しろねぎ はくさい	こめ むぎ でんぶん こむぎこ パンこ さとう さといも	あぶら	661 753	29.4	322	2.9						
6	金	きゅうよくしょう給食で使用しているみそは、気高町産の大豆を使って手作りされたおいしいみそです。	ご飯		さんまの ピリ辛焼き	豆腐となめこのみそ汁 きんぴらごぼう		さんま とうふ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	しょうが たまねぎ にんにく ななし なめこ はくさい しろねぎ	こめ さとう こんにやく	ごま ごまあぶら	602 720	25.0	331	2.4						
9	月	大山小麦コッペパンには、大山のふもとで栽培された「ミナミノカオリ」という品種の小麦が使われています。	大山小麦 コッペパン		ミートボールの ケチャップ がらめ	秋のクリームスープスパゲツ ティ プロッコリーサラダ		とりにく とうふ ベーコン	スキムミルク ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん トマト フロッコリー	しょうが たまねぎ しめじ はくさい コーン だいこん	こむぎこ さとう でんぶん スパゲツ ティー	ショートニング あぶら ドレッシング	743 869	29.3	331	3.3						
10	火	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。	ご飯		とりにく 鶏肉の 照り焼き	厚揚げのみそ汁 五目豆	あかなし 赤梨	とりにく あつあげ みそ だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	しょうが ほししいたけ えのきたけ しろねぎ えだまめ あかせし たまねぎ	こめ さとう		641 763	28.4	348	2.2						
11	水	いわしのさつま揚げは、いわしのすり身を団子にして油で揚げています。さつま揚げにすることで魚をまるごと食べられます。	むぎ麦ご飯		いわしの さつま揚げ	もずくのすまし汁 ブロッコリーのしょうが炒め		いわし おから たまご とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん フロッコリー	しょうが しろねぎ えのきたけ たまねぎ ごぼう エリンギ	こめ むぎ パンこ さとう	あぶら	646 770	27.7	327	2.2						
12	木	しょうがには、からだをあたためるはたらきがあります。給食では年間をとおして、瑞穂地域でとれる特産のしょうがを使用しています。	しょうが そばろご飯		しのだに 信田煮	とつとりのこ汁 干草和え		とりにく あぶらあげ みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	しょうが えのきたけ しめじ しいたけ たまねぎ しろねぎ キャベツ	こめ さとう やきふ		591 701	23.5	324	3.0						
13	金	はまちは成長するにつれて名前が変わる出世魚です。はまちが成長するとぶりになります。縁起の良い魚として知られています。	ご飯		はまちの しょうが焼き	筑前煮 キャベツのみそ炒め		はまち さつまあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	しょうが たけのこ れんこん たまねぎ ほししいたけ キャベツ	こめ こんにやく さといも さとう	あぶら ごまあぶら	651 793	26.3	304	2.7						
16	月	かぶには、胃腸の調子をととのえるはたらきがあります。また、かぶなどの冬野菜は体をあたためます。	大山小麦 黒糖パン		ますの マヨネーズ焼き	かぶのスープ チンゲンサイのベーコン炒め		ます みそ かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん いんげん チンゲンサイ	たまねぎ かぶ しめじ キャベツ ほししいたけ	ことう こむぎこ さとう	ショートニング ノンエッグ マヨネーズ	625 700	23.6	339	2.7						

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。

食べ物を大切にしよう!

【今月の鳥取市の給食目標】



心をこめて
いただきます!
ごちそうさま!



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 ^{おも} に体の組織をつくる		主 ^{おも} に体の調子を整える		主 ^{おも} 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					
17	火	さつまいもには、食物せんいが豊富に含まれており、おなかの中のそうじをしてくれるはたらきがあります。	ごはん		鶏肉の ねぎ焼き	さつまいものみそ汁 だいごんの甘辛煮	とりく あぶらあげ みそ さつまあげ	ぎゆうにゆう	ねぎ にんじん いんげん	しょうが はくさい しろねぎ だいごん	ごめ さとう さつまいも	ごまあぶら あぶら	小学校 626 中学校 734	23.6	310	2.2	2.6	
18	水	毎月8のつく日はかみかみ献立の日です。今日はいかフライにらっきょう入り特製タルタルソースをかけています。	むぎ はん 麦ごはん		いかフライの タルタル ソースかけ	ABCスープ ブロッコリーのアーモンド和え	するめいか	ぎゆうにゆう	パセリ にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	らっきょう たまねぎ エリンギ キャベツ	ごめ むぎ ごむぎこ パンこ マカロニ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ アーモンド	635 780	23.5	295	2.0	2.4	
19	木	食育の日 食育の日の取り組み「とっとりふるさと探検」は、鳥取市神戸の富有柿です。富有柿は、甘柿のひとつです。	ごはん		はまちの レモンソース がらめ	いもこん汁 ひじきの炒り煮	富有柿 	はまち とりく さつまあげ だいたず	ぎゆうにゆう ひじき	にんじん いんげん	しょうが だいごん ごぼう しろねぎ ほししいたけ ふゆうがき	ごめ さとう ごむぎこ でんぶん さといも こんにやく	あぶら	682 814	25.7	316	2.4	3.0
20	金	今日のきのこカレーには、しめじとまいたけの2種類のきのこを入れてあります。きのこには、食物せんいが含まれており、おなかの調子を整えます。	ごはん		豆腐 ハンバーグ	きのこカレー フルーツヨーグルト	とうふ たら ぶたにく ぎゆうにく	ぎゆうにゆう ヨーグルト なまクリーム	にんじん いんげん	しめじ まいたけ たまねぎ にんにく なし パイン もも	ごめ さとう でんぶん じゃがいも ナタデココ	あぶら	765 900	31.6	461	2.6	3.0	
24	火	あかねごはんは、にんじんのペーストをごはんに炊き込むことで、きれいなあかね色を表現したごはんです。	あかね ごはん		ごぼう ミンチカツ	豆腐のすまし汁 切干大根のソース炒め	りんご 	とりく とうふ ぶたにく かつおぶし	わかめ ぎゆうにゆう あおのり	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ きりぼしだいごん キャベツ もやし りんご	ごめ やきふ さとう パンこ	あぶら	602 755	19.4	334	2.4	3.0
25	水	よくかむことは、食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、顔の表情も豊かになります。	ごはん		さんまのおろし あんかけ	みそおでん チンゲンサイのおかか和え	さんま とりく うずらたまご さつまあげ かつおぶし	ぎゆうにゆう こんぶ	ねぎ にんじん チンゲンサイ	だいごん しょうが もやし	ごめ さとう でんぶん こんにやく さといも	あぶら	688 786	29.1	325	2.1	2.3	
26	木	大学いもは、素揚げしたさつまいもを砂糖、水あめ、しょうゆなどを煮たてた甘いタレに絡めた料理です。	むぎ はん 麦ごはん		豚キムチ	なめこスープ 大学いも	ぶたにく みそ とうふ	ぎゆうにゆう	にら チンゲンサイ	はくさい はくさいキムチ にんにく なめこ きくらげ たまねぎ	ごめ むぎ はるさめ むぎさきさつ まいも さとう みずあめ	あぶら くろごま	690 824	19.6	323	1.9	2.4	
27	金	じゃぶ煮は、県東部に伝わる郷土料理のひとつで、鶏肉を使ったすき焼きのような煮物のことをいいます。	ごはん		さばの 塩焼き	じゃぶ煮 柿なます	さば とりく やきどうふ	ぎゆうにゆう	にんじん	えのきたけ かき たまねぎ だいごん はくさい しいたけ しょうが しろねぎ	ごめ しらたき やきふ さとう	あぶら	628 753	28.1	334	2.5	3.2	
30	月	きなこ揚げパンはとくにリクエストが多いメニューです。給食センターで揚げて、ひとつずついねいにきな粉をまぶして作っています。	きなこ 揚げパン		オムレツ	ビーフンスープ 豆とツナのサラダ	きなこ まぐろみず たまご だいたず とりく	スキムミルク ぎゆうにゆう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー トマト	たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ	ごむぎこ さとう ビーフン	ショートニング あぶら ドレッシング	630 724	27.3	343	3.4	4.0	

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。