

【今月の鳥取市の給食目標】

寒さに負けないからだをつくろう！



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				
1	木	とりこ汁は、さつまいもや白ねぎ、ごぼうなど、地元 の食材にこだわったさつま汁です。そして、鳥取県産 鶏肉の食感とコクがおいしさを引き立たせてくれま す。	ごはん		さわらの からや ピリ辛焼き	とりこ汁 高野豆腐の 含め煮		さわら みそ とりこ あぶらあげ こらやとうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	しょうが にんにく たまねぎ だいこん しめじ しろねぎ ほししいたけ	こめ さとう さつま芋	小学校 658 中学校 810	28.7 34.6	349 376	2.3 2.6	
2	金	たらは、高たんぱく低脂肪の白身の魚です。鳥取港 では、近年、水揚げされるようになり給食に使用して います。今日は白菜と一緒にスープにしています。	ごはん		わかとりにく 若鶏肉の から揚げ	たらのキムチスープ ブロッコリーのごま和え		とりにく たら	ぎゅうにゅう	にら ブロッコリー にんじん かぼちゃ	しょうが たまねぎ はくさい えのき もやし ほししいたけ キャベツ	こめ でんぶ こむぎ こはる さめ さとう	631 770	25.8 29.1	295 309	2.1 2.4	
5	月	鮭は、和名をしるざけといい、川から海に出て成長 し、卵を産むために再び川に戻ってくる習性がありま す。今日は、パン粉をつけてフライにしています。	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		さけ 鮭フライ	カレーうどん 三色和え		さけ ぶたにく	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ しろねぎ にんにく キャベツ はくさい コーン	こむぎ さとう パンコ うどん	ショートニング こめあぶら あぶら	647 757	27.8 33.2	319 339	3.5 4.1
6	火	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、皮を破らないとその効果はないので、今日は すりごまを使用しています。ごまの香ばしさを楽しんで ください。	ごはん		まつかぜや 松風焼き	けんちん汁 ごぼうナッツ		ぶたにく とりにく おから たまご みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ えだまめ だいこん ごぼう	ごま ごまあぶら こめあぶら アーモンド	685 848	25.7 31.9	358 391	1.7 2.2	
7	水	今月の給食目標は、「寒さに負けないからだをつ くろう」です。運動と睡眠、そして三食バランスよく食べ ることで寒さに負けないからだの日々つづられます。	ごはん		はたはたの から揚げ	ぶたじる 豚汁 ツナ和え		はたはた ぶたにく みそ だいず まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	だいこん はくさい ごぼう きゅうり しろねぎ キャベツ	こめ でんぶ こむぎ こんにやく	こめあぶら ノンエッグ マヨネーズ ドレッシング	663 814	26.7 31.8	301 322	2.1 2.7
8	木	8のつく日はかみかみの日です。給食前の手洗いはしっか りできていますか？手洗いは風邪予防の第一歩です。気 温が下がってくると、風邪のウイルスが活発に動き出しま す。手洗い、うがいをしっかりと体を守りましょう。	むぎ 麦ごはん		や 焼きぎょうざ	たまごスープ キャベツのみそ炒め		ぶたにく とりにく たまご かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう	バセリ にんじん	コーン たまねぎ しめじ キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう	ごまあぶら	626	21.7	288	2.8
9	金	みなさんのおうちで食べるごはんは、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 ん含ませた黄色いお米を入れています。	ごはん		あごの や もみじ焼き	じゃがいものみそ汁 だいこんの あまからに 甘辛煮		とびうお みそ あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン だいこん いんげん	コーン たまねぎ えのき だいこん	こめ じゃがいも さとう	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	633	22.3	299	2.0
12	月	白ねぎは、冬野菜の1つです。成長するたびに土を かぶせていき、日に当たらないようにして育てること で茎の白いねぎを作ることができます。気温が低く 寒いと、より甘さが増し、おいしくなります。	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		とうふ 豆腐ハンバーグ	しろ 白ねぎポタージュ だいこんサラダ		ぶたにく ぎゅうにく とうふ たまご とりにく	スキムミルク ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しろねぎ しめじ ほししいたけ はくさい だいこん きゅうり えだまめ	こむぎ パンコ さとう でんぶ さといも A-Label シチュールウ	ショートニング あぶら ドレッシング	645 764	25.0 29.9	395 364	2.1 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。

【今月の鳥取市の給食目標】

寒さに負けないからだをつくろう！



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				
13	火	今日は、浜村小学校のおすすめ献立です。2013年、和食が日本人の伝統的な食文化としてユネスコ無形文化遺産に登録されたので、和食で、日本人らしく旬の食材も取り入れた献立にしています。	わかめご飯		さばのみそ煮	とうふ 豆腐のすまし汁 だいごく 大学いも	あかなし 赤梨	さば しるみそ みど とうふ かまぼこ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ えのき なし	こめ さとう さつまいも みずあめ	小学校 690 中学校 842	24.2	315	2.3	
14	水	しょうがには、血行をよくし体を温める働きがあるので、風邪のひき始めや冷え性には有効です。気高産しょうがをたっぷり使って、しょうが炒めを作りました。	ごはん ご飯		かみかみ牛肉	なめこスープ ブロッコリーのしょうが炒め		ぎゅうにく ぶたにく だいご とうふ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ブロッコリー	なめこ えのき たまねぎ もやし キャベツ エリンギ しょうが	こめ さとう	606 747	31.6	312	2.4	
15	木	いわしは、群れて日本近海を回遊する魚です。骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富で、その吸収を助けるビタミンDは魚の中で一番の含有量です。いわしを丸ごと食べれるすり身をさつまあげにしています。	ごはん ご飯		いわしのコロコロ	こまつなのみそ汁 おからの炒り煮		とびうお みど いわし あじ おから あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	しょうが たまねぎ しめじ ごぼう ほししいたけ しろねぎ	こめ パンコ さとう さといも こんにやく	647 794	27.6	339	2.2	
16	金	お米はモミをとると玄米になります。玄米は、白米に比べてビタミンB1が5倍も多いのです。ビタミンB1は、脳神経にとっても大事ななたらきをするので脳が活性化して集中力もアップします。	はつが けんまい はん 発芽玄米ご飯		アンサンブルエッグ	ハヤシチュー さけのつ 酒ノ津わかめサラダ		たまご ベーコン ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム わかめ	かぼちゃ にんじん ブロッコリー	えだまめ たまねぎ コーン しめじ にんにく グリーンピース キャベツ	こめ げんまい じゃがいも さとう	697 861	26.5	340	2.3	
19	月	今月のとっとりふるさと探検の食材は、原木しいたけとふじりんごです。「1日1個のりんごは医者いらず」といわれるほど効果のある整腸作用・疲労回復・血圧降下など健康なからだをつくるのはたらきのある果物です。	はん 原木しいたけご飯		あじの磯辺フライ	ごじる 呉汁 はくさいのひじき和え	ふじりんご	あぶらあげ あじ だいご あつあげ みど	こんぶ ぎゅうにゅう あおのり しそひじき	にんじん ねぎ だいこんぼ	えのき まいたけ ほししいたけ だいこん たまねぎ ごぼう はくさい もやし りんご	こめ こむぎこ パンコ さつまいも	686 832	29.0	395	2.1	
20	火	大豆のお話です。大豆は色々な食品に変身しますね。とうふ、油揚げ、しょうゆ…まだまだあります。今日の給食には大豆から作られた食品が5つ使われています。わかるかな？周りの人と考えてみましょう。	はん ご飯		なつとう 納豆ボール	ゆばのすまし汁 きんぴらごぼう		なつとう ぎゅうにく ゆば ぶたにく おから たまご みど とうふ かまぼこ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ いんげん	しろねぎ コーン たまねぎ ごぼう	こめ でんぶん こんにやく さとう	672 838	27.9	348	1.9	
21	水	きょうは「冬至」献立です。冬至は、1年の中で最も昼間が短く、最も夜が長い日です。冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めるといわれています。	ごはん ご飯		さばの ゆずみそがけ	さけのつ 酒ノ津わかめのみそ汁 かぼちゃのそぼろ煮		さば しるみそ みど あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ	ゆず たまねぎ えのき しろねぎ しょうが	こめ さとう じゃがいも でんぶん	677 821	28.5	298	2.3	
22	木	今日は、クリスマス献立です。クリスマスは、イエスキリストの誕生日を祝い、特別な料理を食べたり、ツリーを飾ったりする行事です。今年最後の給食なので、振り返りながらみんなで楽しみたいと思います。	ハイジパン		ローストチキン	しおこじ 塩麹ポトフ はなやさい 花野菜サラダ	クリスマス デザート	とりにく ベーコン いか	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	しょうが だいこん しめじ コーン はくさい たまねぎ カレアパウダー	こむぎこ さとう じゃがいも クリスマス デザート	ショートニング ドレッシング 781	27.4	310	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。