

【今月の鳥取市の給食目標】

食事と健康のかかわりを知ろう！



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

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、変更になる場合があります。

【今月の鳥取市の給食目標】

食事と健康のかかわりを知ろう！



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 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				
15	水	給食にはいつも牛乳がついています。牛乳にはカルシウムが豊富に含まれていて、骨を丈夫にするだけでなく、イライラも防ぎます。	ごはん ご飯		とうふ 豆腐ハンバーグ	もずくのすまし汁 きりしだいこん 切干大根の炒め煮	ぎゅうにく ぶたにく とうふ、たまご かまぼこ さつまあげ	ぎゅうにゅう もずく	ねぎ にんじん いんげん	たまねぎ えのき しいたけ もやし きりしだいこん ほししいたけ	こめ さとう でんぶん こんにやく	あぶら	小学校 610 中学校 756	24.6	329	2.4	
16	木	高野豆腐は、昔から冬の寒い夜に豆腐を凍らせて作っていたことから、「凍み豆腐」とも呼ばれています。	ごはん ご飯		はまちの からや ピリ辛焼き	けんちん汁 こうや とうふ、 ふく に 高野豆腐の含め煮	はまち とうふ こうやとうふ、 かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく えのき しょうが ほししいたけ えだまめ たまねぎ	こめ さとう さといも こんにやく	ごまあぶら あぶら	638 787	27.4	355	2.0	
17	金 食育の日	今年度最後のとっとりふるさと探検の食材は、鹿野町の白ねぎです。	むぎ はん 麦ご飯		しかのさんしろ い 鹿野産白ねぎ入 り納豆ボール	ポトフ キャロットサラダ	なつとう おから ぎゅうにくみぞ ぶたにく たま ご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん だいこんぼ	しろねぎ コーン たまねぎ だいこん しめじ きゅうり	こめ むぎ でんぶん じゃがいも	こめあぶら くるみ コールスロー ドレッシング	719 889	23.9	304	1.9	
20	月	ブロッコリーにはビタミンCが豊富に含まれていて、風邪の予防に効果があります。	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		チキンピカタ	しろ 白ねぎポターージュ ブロッコリーのジンジャーソース	ささみ たまご ベーコン	スキムミルク ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ブロッコリー	コーン しょうが しめじ えだまめ たまねぎ エリンギ しょうが キャベツ	こむぎこ じゃがいも さとう	ショートニン グ あぶら	652 773	28.8	305	3.5	
21	火	はくさいは、自分の身が寒さで凍ってしまわないように糖分をため込むため甘くなります。	ごはん ご飯		あじの煮つけ	にく 肉じゃが はくさいのゆず香和え	あじ ぎゅうにく ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ はくさい きゅうり もやし	こめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	631 762	29.6	617	2.3	
22	水	今日はわかめ玄米ご飯です。主食としてのご飯の役割は、活動するためのエネルギーのもとになります。	わかめ はん 玄米ご飯		ぎゅうにく いた 牛肉の炒め煮	はくさいだいこんのキムチスープ おん 温ナムル	ぎゅうにく ぶたにく たら	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にら ほうれんそう	にんにく エリンギ たけのこ たまねぎ はくさいキムチ もやし だいこん ほう ほししいたけ	こめ はつかけんま い でんぶん さとう	ごまあぶら	538 655	23.3	299	3.0	
23	木	今日は気高中学校1年B組のみなさんからのおすすめ献立です。	ごはん ご飯		わかとりく 若鶏肉の あげ	ぶたじる 豚汁 きんぴらごぼう	とりく ぶたにく みぞ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	しょうが だいこん はくさい しょうが えのき ごぼう	こめ でんぶん こむぎこ さとう さといも こんにやく クレープ	こめあぶら ごま ごまあぶら	641 933	19.8	104	2.0	
24	金	今日は「防災献立」です。緊急カレーは、災害時温めなくてもおいしく食べられ、アレルギーにも対応したレトルトカレーです。	ごはん ご飯		ハムステーキ	きんきゅう 緊急カレー さけ 酒ノ津わかめサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト	キャベツ だいこん にんにく たまねぎ	こめ じゃがいも		707 849	26.6	313	3.1	
27	月	今日は逢坂小学校のみなさんからのおすすめ献立で、献立のテーマは「元気いっぱい献立」です。	はん 県産きなこの あげパン		て や 照り焼きチキン	コーンスープ あ ツナ和え	きなこ とりく だいず まぐる	スキムミルク ぎゅうにゅう	パセリ こまつな にんじん	しょうが コーン たまねぎ しめじ キャベツ	こむぎこ さとう じゃがいも ゼリー	ショートニン グ こめあぶら ノンエッグ マヨネーズ ドレッシング	700 819	25.5	329	3.0	
28	火	しょうがそぼろご飯は、気高町特産のしょうがの風味を活かした炊き込みご飯です。	しょうが はん そぼろご飯		あか 赤かれの あげ	なめこのみそ汁 ひじきの炒り煮	とりく みぞ あかがれい とうふ、 だいず あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	しょうが なめこ えだまめ だいこん しょうが ほししいたけ	こめ さとう でんぶん こむぎこ こんにやく	こめあぶら あぶら	605 744	26.9	351	3.2	

太字は、気高町で育った食べ物のご予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。