

【今月の鳥取市の給食目標】

寒さに負けない体をつくろう！



(全体)

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				
3	月	ごぼうナッツは、乱切りにして揚げたごぼうに、3種類のナッツを絡めたかみごたえのあるメニューです。しっかりかんで食べましょう。	こめこ 米粉パン		わかどりく 若鶏肉の ゆずソースかけ	ブロッコリーと さといものクリーム煮 ごぼうナッツ		とりにく ベーコン	スキムミルク ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	ゆず たまねぎ しめじ ごぼう	こめ こむぎこ さとう じゃが いもでんぶん さといも	ショートニング あぶら くるみ アーモンド ピーナッツ	小学校 667	32.7	348	3.3
4	火	こまつなの煮びたしに使用しているこまつなは気高産です。1年中目にすることのできるこまつなですが、本来の旬は冬です。	ごはん ご飯		はまちの みりん干し焼き	かぶのみそ汁 こまつなの煮びたし		はまち とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	かぶ えのき しろねぎ はくさい	こめ	あぶら	664	31.7	477	3.0
5	水	はまむらしやがっこう 浜村小学校おすすめ献立です。テーマは、「冬をホットに元気もりメニュー」です。詳しくは食育だよりをご覧ください。	きのこと ごぼうの たきこみごはん		かれのい から揚げ	おでん ポテトサラダ	みかん	とりにく かれい あつあげ うずらたまご ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ まいたけ ごぼう だいこん きゅうり コーン みかん	こめ さとう じゃがいも でんぶん こむぎこ さといも こんにやく じゃがいも	あぶら マヨネーズ	760	31.8	385	3.3
6	木	けんちん汁には豆腐が欠かせません。給食で使用している豆腐は、鳥取県産大豆を使って青谷町で作っていただいています。	むぎこ 麦ごはん		ぶたにく 豚肉の みそがらめ	けんちん汁 ほうれんそうのごま酢和え		ぶたにく みそ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	にんにく だいこん ごぼう きゅうり もやし	こめ むぎ じゃがいもでん ぶん さとう こんにやく さといも	あぶら ごま	624	25.2	341	2.3
7	金	今月の柿は「花御所柿」(予定)です。10月の「西条柿」や11月の「富有柿」とはまた違った味わいの柿です。	ごはん ご飯		さけの しおや 塩焼き	あつあ 厚揚げのみそ汁 きりぼしだいこん 切干大根のたまごとし	かき 柿	さけ あつあげ みそ さつまあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	たまねぎ しめじ きりぼしだいこん ほししいたけ かき	こめ さとう	あぶら	639	29.9	401	2.7
10	月	気高産のさつまいもをサイコロ状に切って、ミートボールと一緒にケチャップで絡めました。ホクホクのさつまいもを味わってください。	キャロット パン		ミートボールと さつまいもの ケチャップがらめ	かぶのスープ こまつなのソテー	ヨーグル ト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ウインナー	スキムミルク ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ かぶ しめじ キャベツ コーン	こむぎこ さとう さつまいも	ショートニング あぶら	695	22.4	432	3.7
11	火	「おかか」とはかつおぶしのことです。気高産の白菜をかつおぶしで和えました。かつおぶしに含まれるうま味成分がおいしさもアップします。	ごはん ご飯		さわらの て 照り焼き	ごま豚じゃが はくさいのおかか和え		さわら ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	しょうが たまねぎ はくさい	こめ さとう じゃが いもでんぶん じゃがいも こんにやく	ごま あぶら	646	27.8	319	1.9
12	水	八宝菜にはたくさんの白菜を使っています。白菜に含まれるビタミンCは水に溶けやすいので、汁ごと食べられる料理がおすすめです。	ごはん ご飯		はるま 春巻き	はっほうさい 八宝菜 パンサンスー		ぶたにく うずらたまご えび いか ハム	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや ねぎ	キャベツ にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ はくさい きゅうり きくらげ	こめ じゃがいもで んぶん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	758	27.4	299	2.4

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。

(全体)

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				
13	木	しょうがには、体を温める働きがあります。今日は、鳥取県産の豚肉と気高産の白ねぎとともに炒め物にしました。	むぎはん 麦ご飯		ぶたにくしろう 豚肉と白ねぎ のしょうが炒め	かきたまみそ汁 ごもくまめ 五目豆	みかん ゼリー	ぶたにく たまご みそ だいたい さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう いんげん	しろねぎ キャベツ しょうが たまねぎ しめじ ごぼう	ごめ むぎ さとう じゃがいも ゼリー	ごまあぶら	小学校 648 中学校 793	28.4 34.2	311 334	2.5 3.1
14	金	けたかさん 気高産のさといもを煮物にしました。さといもの ひょうめん 表面のヌルヌルは、おなかの調子を整える食 くもつせんい 物繊維のひとつです。	はん ご飯		さばの たつたあ 竜田揚げ	ぶたにく 豚汁 さといもとだいこんの ふく 含め に 煮		さば ぶたにく どうふ みそ ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ごぼう しめじ はくさい しろねぎ だいこん	ごめ じゃがいもでん ぶん こんにやく さといも さとう	あぶら	681 842	29.4 35.6	308 331	2.5 2.9
17	月	マカロニには、筒状のものや貝殻の形をしたものなどいろいろな形があります。今日は、ねじった形のマカロニをサラダに使用しました。	ごめこ 米粉パン		ハンバーグ デミグラスソース	はくさいスープ マカロニサラダ		とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう ハム	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	りんご はくさい たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	ごめ パンこ こむぎこ さとう じゃがいも でんぶん マカロニ	ショートニング マヨネーズ	607 722	29.4 35.7	346 378	3.3 4.1
18	火	かみかみ牛肉は、角切りにした牛肉を油で揚げた後、炒った大豆とともにみそ味のたれで絡めたものです。よくかんで食べましょう。	はん ご飯		かみかみ牛肉 ぎゅうにゅう	さかな 魚そうめんのすまし汁 キャベツのみそ炒め		ぎゅうにゅう だいたい みそ いとよくだい どうふ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	にんにく しめじ キャベツ	ごめ じゃがいもで んぶん さとう みずあめ	あぶら ごまあぶら	652 803	28.7 34.5	319 342	3.1 3.9
19	水	毎月19日は食育の日 今月の「とっとりふるさと探検」食材は、賀露の にんじん おや 親がにです。にんじんは、おや にはみそ汁にしました。	にんじん ご飯		はまちの しょうが焼き	おや 親がにのみそ汁 おからの炒り煮		とりにく あぶらあげ はまち かに みそ おから ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが だいこん はくさい しろねぎ ごぼう ほししいたけ	ごめ こんにやく さとう	あぶら	611 732	28.4 33.6	335 364	3.4 4.4
20	木	おうえんがっこう 逢坂小学校おすすめ献立です。テーマは「6 ねんせい 年生お楽しみ給食」です。詳しくは食育だよりを ご覧ください。	チキンライス		てや 照り焼き チキン	やさい 野菜たっぷり コーンクリームスープ フルーツポンチ	セレクト ケーキ	とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん アロココリー	たまねぎ コーン グリーンピース しょうが コーン もも みかん パイン	ごめ さとう じゃがいも でんぶん じゃがいも しらたま ケーキ	あぶら	755 906	30.0 35.7	333 370	3.0 3.8
21	金	まよう 今日は「冬至」です。かぜの予防に効果のある ビタミンAやCが含まれているかぼちゃを使っ て、そぼろ煮にしました。	はん ご飯		さばの ゆずみそがけ	なめこ汁 かぼちゃのそぼろ煮		さば みそ どうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ かぼちゃ	ゆず だいこん なめこ たまねぎ ほししいたけ	ごめ さとう じゃがいも でんぶん	あぶら	652 796	28.5 33.9	310 327	2.8 3.2
25	火	ことし 今年最後の給食です。冬休みもバランスのよ い食事と規則正しい生活を心がけ、元気に新 年を迎えましょう。	きこ 切り込み まる 丸パン		メンチカツ	クリームシチュー はなやさい 花野菜サラダ	りんご	ぎゅうにゅう とりにく	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう アロココリー	たまねぎ しめじ コーン カリフラワー キャベツ りんご	ごめ パンこ さとう じゃがいも	ショートニング あぶら	744 876	25.9 30.7	347 383	2.7 3.2

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】

寒さに負けない体をつくろう！



(小学校版)

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 主に体をつくる		おもからだ 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	えんぶん 塩分 グラム g
								たんぱく質 魚・肉・たまご 豆・豆製品	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	ビタミン・無機質 野菜・果物・きのこ	炭水化物 米・パン・めん いも	脂質 油・バター マヨネーズ					
3	月	ごぼうナッツは、乱切りにして揚げたごぼうに、3種類のナッツを絡めたかみごたえのあるメニューです。しっかりかんで食べましょう。	こめこ 米粉パン		わかどりく 若鶏肉の ゆずソースかけ	ブロッコリーと さといものクリーム煮 ごぼうナッツ		とりにく ベーコン	スキムミルク ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	ゆず たまねぎ しめじ ごぼう	こめ こむぎこ さとう じゃがいもでんぶん さといも	ショートニング あぶら くるみ アーモンド ピーナッツ	小学校 667	32.7	348	3.3
4	火	こまつなの煮びたしに使用しているこまつなは気高産です。1年中目にするのでできるこまつなですが、本来の旬は冬です。	はん ご飯		はまちの みりん干し焼き	かぶのみそ汁 こまつなの煮びたし		はまち とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	かぶ えのき しろねぎ はくさい	こめ	あぶら	664	31.7	477	3.0
5	水	はまわらひょうがっこう 浜村小学校おすすめ献立です。テーマは、「冬をホットに元気もりもりメニュー」です。詳しくは食育だよりをご覧ください。	きのこと ごぼうの たきこみご飯		かれないの から揚げ	おでん ポテトサラダ	みかん	とりにく かれない あつあげ うずらたまご ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ まいたけ ごぼう だいこん きゅうり コーン みかん	こめ さとう じゃがいもでんぶん こむぎこ さといも こんにやく じゃがいも	あぶら マヨネーズ	760	31.8	385	3.3
6	木	けんちん汁には豆腐が欠かせません。給食で使用している豆腐は、鳥取県産大豆を使って青谷町で作っていただいています。	むぎはん 麦ご飯		ぶたにく 豚肉の みそがらめ	けんちん汁 ほうれんそうのごま酢和え		ぶたにく みそ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	にんにく だいこん ごぼう きゅうり もやし	こめ むぎ じゃがいもでんぶん さとう こんにやく さといも	あぶら ごま	624	25.2	341	2.3
7	金	今月の柿は「花御所柿」(予定)です。10月の「西条柿」や11月の「富有柿」とはまた違った味わいの柿です。	はん ご飯		さけの しおや 塩焼き	あつあ 厚揚げのみそ汁 きりほだいのたまごとじ	かき 柿	さけ あつあげ みそ さつまあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	たまねぎ しめじ きりほだいのこ ほしいたけ かき	こめ さとう	あぶら	639	29.9	401	2.7
10	月	気高産のさつまいもをサイコロ状に切って、ミートボールと一緒にケチャップで絡めました。ホクホクのさつまいもを味わってください。	キャロット パン		ミートボールと さつまいもの ケチャップがらめ	かぶのスープ こまつなのソテー	ヨーグル ト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ウインナー	スキムミルク ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ かぶ しめじ キャベツ コーン	こむぎこ さとう さつまいも	ショートニング あぶら	695	22.4	432	3.7
11	火	「おかか」とはかつおぶしのことです。気高産の白菜をかつおぶしで和えました。かつおぶしに含まれるうま味成分でおいしさもアップします。	はん ご飯		さわらの てや 照り焼き	ごま豚じゃが はくさいのおかか和え		さわら ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	しょうが たまねぎ はくさい	こめ さとう じゃがいもでんぶん じゃがいも こんにやく	ごま あぶら	646	27.8	319	1.9
12	水	八宝菜にはたくさんの白菜を使っています。白菜に含まれるビタミンCは水に溶けやすいので、汁ごと食べられる料理がおすすめです。	はん ご飯		はるま 春巻き	はっほうさい 八宝菜 パンサンスー		ぶたにく うずらたまご えび いか ハム	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや ねぎ	キャベツ にんにく しょうが たまねぎ ほしいたけ たけのこ はくさい きゅうり きくらげ	こめ じゃがいもでんぶん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	758	27.4	299	2.4

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。

(小学校版)

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 <sup>おも</sup> に <sup>からだ</sup> 体 <sup>を</sup> つくる		主 <sup>おも</sup> に <sup>からだ</sup> 体 <sup>の</sup> 調 <sup>ちようし</sup> 子 <sup>と</sup> を整 <sup>と</sup> える		主 <sup>おも</sup> に <sup>エネルギー</sup> になる		エネルギー キロカロリー Kcal	たんぱく質 <sup>たんぱく</sup> グラム g	カルシウム <sup>カルシウム</sup> ミリグラム mg	塩分 <sup>えんぶん</sup> グラム g	
								たんぱく質 <sup>たんぱく</sup>	無機質 <sup>むかしつ</sup>	ビタミン・無機質 <sup>むかしつ</sup>		炭水化物 <sup>たんすいぶつ</sup>	脂質 <sup>しつ</sup>					
								魚・肉・たまご 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	野菜・果物・きのこ		米・パン・めん いも	油・バター マヨネーズ					
13	木	しょうがには、体を温める働きがあります。今日は、鳥取県産の豚肉と気高産の白ねぎとともに炒め物にしました。	むぎ <sup>は</sup> ん 麦 <sup>ご</sup> 飯		ふた <sup>にく</sup> ・しろ 豚肉と白ねぎ のしょうが <sup>いた</sup> 炒め	かき <sup>たま</sup> み <sup>み</sup> そ <sup>じ</sup> ゆ かきたまみそ汁 ごもく <sup>ま</sup> め 五目豆	みかん ゼリー	ふた <sup>にく</sup> ・たまご みそ だいた <sup>い</sup> ず さつまあげ	ぎゆう <sup>に</sup> ゆう こんぶ	にん <sup>じん</sup> ほう <sup>れん</sup> ぞう いんげん	しろ <sup>ね</sup> ぎ キャベツ しょうが たまねぎ しめじ ごぼう	こ <sup>め</sup> むぎ さとう じゃがいも ゼリー	ごま <sup>あ</sup> ぶら	小学校	648	28.4	311	2.5
14	金	気高産のさといもを煮物にしました。さといものひょうめん表面のヌルヌルは、おなかの調子を整える食 <sup>く</sup> 物 <sup>ぶつ</sup> 繊維 <sup>せんい</sup> のひとつです。	は <sup>ん</sup> ご飯		さばの 竜田揚げ	ぶた <sup>じ</sup> る 豚汁 さといもとだい <sup>こん</sup> の <sup>ふ</sup> く <sup>め</sup> に <sup>に</sup> 煮		さば ぶた <sup>にく</sup> とう <sup>ふ</sup> みそ ひらてん	ぎゆう <sup>に</sup> ゆう	にん <sup>じん</sup>	しょうが しめじ はく <sup>さい</sup> しろ <sup>ね</sup> ぎ だい <sup>こん</sup>	こ <sup>め</sup> じゃがいも <sup>で</sup> ん ぶ <sup>ん</sup> ご <sup>ん</sup> に <sup>やく</sup> さ <sup>とい</sup> も さ <sup>とう</sup>	あぶら		681	29.4	308	2.5
17	月	マカロニには、筒状のものや貝殻の形をしたものなどいろいろな形があります。今日は、ねじった形のマカロニをサラダに使用しました。	こ <sup>め</sup> こ 米粉 <sup>ぱ</sup> ん		ハンバーグ デミグラスソース	はく <sup>さい</sup> すー <sup>ぷ</sup> マカロニサラダ		とり <sup>にく</sup> ぶた <sup>にく</sup> ぎゆう <sup>に</sup> く ハム	スキム <sup>ミ</sup> ルク ぎゆう <sup>に</sup> ゆう	にん <sup>じん</sup> チン <sup>ゲ</sup> ン <sup>サイ</sup>	りん <sup>ご</sup> はく <sup>さい</sup> たま <sup>ね</sup> ぎ キャベツ きゆう <sup>り</sup> コーン	こ <sup>め</sup> パン <sup>こ</sup> こむ <sup>ぎ</sup> こ さ <sup>とう</sup> じゃがいも <sup>で</sup> ん <sup>ぶ</sup> ん マ <sup>カ</sup> ロ <sup>ニ</sup>	ショ <sup>ー</sup> ト <sup>ニ</sup> ン <sup>ゲ</sup> マ <sup>ヨ</sup> ネ <sup>ー</sup> ズ		607	29.4	346	3.3
18	火	かみかみ牛肉は、角切りにした牛肉を油で揚げた後、炒った大豆とともにみそ味のたれで絡めたものです。よくかんで食べましょう。	は <sup>ん</sup> ご飯		かみ <sup>か</sup> み <sup>ぎ</sup> う <sup>にく</sup> 牛肉	さ <sup>かな</sup> 魚 <sup>そう</sup> め <sup>ん</sup> の <sup>す</sup> まし <sup>じ</sup> ゆ キャベツのみ <sup>み</sup> そ <sup>炒</sup> め		ぎゆう <sup>に</sup> く だいた <sup>い</sup> ず み <sup>そ</sup> いと <sup>よ</sup> り <sup>だい</sup> とう <sup>ふ</sup> み <sup>そ</sup> さ <sup>つま</sup> あげ	ぎゆう <sup>に</sup> ゆう	にん <sup>じん</sup> ね <sup>ぎ</sup> チン <sup>ゲ</sup> ン <sup>サイ</sup>	にん <sup>に</sup> く しめ <sup>じ</sup> キャ <sup>ベ</sup> ツ	こ <sup>め</sup> じゃがいも <sup>で</sup> ん <sup>ぶ</sup> ん さ <sup>とう</sup> み <sup>ず</sup> あ <sup>め</sup>	あぶら ごま <sup>あ</sup> ぶら		652	28.7	319	3.1
19	水	今月の「とっとりふるさと探検」食材は、賀露のニンジンと親がにです。にんじんはご飯に、親がにはみそ汁にしました。	にん <sup>じん</sup> は <sup>ん</sup> ご飯		は <sup>ま</sup> ちの しょうが <sup>や</sup> 焼き	お <sup>や</sup> 親 <sup>が</sup> に <sup>の</sup> み <sup>み</sup> そ <sup>じ</sup> ゆ お <sup>か</sup> ら <sup>の</sup> 炒 <sup>り</sup> 煮		とり <sup>にく</sup> あぶ <sup>ら</sup> あ <sup>げ</sup> は <sup>ま</sup> ち <sup>か</sup> に み <sup>み</sup> そ <sup>お</sup> か <sup>ら</sup> ち <sup>く</sup> わ	ぎゆう <sup>に</sup> ゆう	にん <sup>じん</sup> ね <sup>ぎ</sup>	しょう <sup>が</sup> だい <sup>こん</sup> はく <sup>さい</sup> え <sup>の</sup> き しろ <sup>ね</sup> ぎ <sup>ご</sup> ぼう ほ <sup>し</sup> しい <sup>た</sup> け	こ <sup>め</sup> ご <sup>ん</sup> に <sup>やく</sup> さ <sup>とう</sup>	あぶら		611	28.4	335	3.4
20	木	逢坂小学校おすすめ献立です。テーマは「6年生お楽しみ給食」です。詳しくは食育だよりをご覧ください。	チ <sup>キン</sup> ライス		て <sup>や</sup> 照 <sup>り</sup> 焼 <sup>き</sup> チ <sup>キン</sup>	や <sup>さい</sup> 野 <sup>菜</sup> た <sup>つ</sup> ぷ <sup>り</sup> コーン <sup>ク</sup> リ <sup>ー</sup> ム <sup>ス</sup> ー <sup>プ</sup> フル <sup>ー</sup> ツ <sup>ポ</sup> ン <sup>チ</sup>	セ <sup>レ</sup> ク <sup>ト</sup> ケ <sup>ー</sup> キ	とり <sup>にく</sup>	ぎゆう <sup>に</sup> ゆう スキム <sup>ミ</sup> ルク	にん <sup>じん</sup> フ <sup>ロ</sup> ク <sup>コ</sup> ー <sup>ー</sup>	たま <sup>ね</sup> ぎ <sup>コー</sup> ン グ <sup>リ</sup> ン <sup>ピ</sup> ース しょう <sup>が</sup> <sup>コー</sup> ン も <sup>も</sup> み <sup>か</sup> ん パ <sup>イン</sup>	こ <sup>め</sup> さ <sup>とう</sup> じゃがいも <sup>で</sup> ん <sup>ぶ</sup> ん じゃがいも しら <sup>た</sup> ま ケ <sup>ー</sup> キ	あぶら		755	30.0	333	3.0
21	金	今日は「冬至」です。かぜの予防に効果のあるビタミンAやCが含まれているかぼちゃを使って、そぼろ煮にしました。	は <sup>ん</sup> ご飯		さばの ゆ <sup>ず</sup> み <sup>そ</sup> が <sup>け</sup>	な <sup>め</sup> こ <sup>じ</sup> かぼ <sup>ち</sup> や <sup>の</sup> そ <sup>ぼ</sup> ろ <sup>煮</sup>		さば み <sup>そ</sup> とう <sup>ふ</sup> とり <sup>にく</sup>	ぎゆう <sup>に</sup> ゆう	にん <sup>じん</sup> ね <sup>ぎ</sup> か <sup>ぼ</sup> ち <sup>ゃ</sup>	ゆ <sup>ず</sup> <sup>だい</sup> こん な <sup>め</sup> こ たま <sup>ね</sup> ぎ ほ <sup>し</sup> しい <sup>た</sup> け	こ <sup>め</sup> さ <sup>とう</sup> じゃがいも <sup>で</sup> ん <sup>ぶ</sup> ん	あぶら		652	28.5	310	2.8
25	火	今年最後の給食です。冬休みもバランスのよい食事と規則正しい生活を心がけ、元気に新年を迎えましょう。	き <sup>こ</sup> 切 <sup>り</sup> 込 <sup>み</sup> まる 丸 <sup>ぱ</sup> ん		メン <sup>チ</sup> カツ	ク <sup>リ</sup> ー <sup>ム</sup> シ <sup>チ</sup> ュー は <sup>な</sup> や <sup>さい</sup> 花 <sup>野</sup> 菜 <sup>サ</sup> ラ <sup>ダ</sup>	りん <sup>ご</sup>	ぎゆう <sup>に</sup> く とり <sup>にく</sup>	スキム <sup>ミ</sup> ルク ぎゆう <sup>に</sup> ゆう	にん <sup>じん</sup> ほう <sup>れん</sup> ぞう フ <sup>ロ</sup> ク <sup>コ</sup> ー <sup>ー</sup>	たま <sup>ね</sup> ぎ <sup>しめ</sup> じ コー <sup>ン</sup> カ <sup>リ</sup> フ <sup>ラ</sup> ワ <sup>ー</sup> キャ <sup>ベ</sup> ツ りん <sup>ご</sup>	こ <sup>む</sup> ぎ <sup>こ</sup> パ <sup>ン</sup> こ さ <sup>とう</sup> じゃがいも	ショ <sup>ー</sup> ト <sup>ニ</sup> ン <sup>ゲ</sup> あぶら		744	25.9	347	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。

# 平成24年 12月 学校給食予定献立表

その1

鳥取市立気高学校給食センター

【今月の鳥取市の給食目標】

寒さに負けない体をつくろう！



(中学校版)

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				
3	月	ごぼうナッツは、乱切りにして揚げたごぼうに、3種類のナッツを絡めたかみごたえのあるメニューです。しっかりかんで食べましょう。	こめ 米粉パン		わかどり肉の ゆずソースかけ	ブロッコリーと さといものクリーム煮 ごぼうナッツ		とりこく ベーコン	スキムミルク ぎゅうにゅう	<b>ブロッコリー にんじん</b>	ゆず たまねぎ しめじ ごぼう	こめ こむぎこ さとう じゃがいも でんぷん <b>さといも</b>	ショートニング あぶら くるみ アーモンド ピーナッツ	中学校 785	38.8	377	4.1
4	火	こまつなの煮びたしに使用しているこまつなは、気高産です。1年中目にすることのできるこまつなですが、本来の旬は冬です。	はん ご飯		はまちの みりん干し焼き	かぶのみそ汁 こまつなの煮びたし		はまち とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	<b>にんじん こまつな</b>	かぶ えのき しろねぎ はくさい	こめ	あぶら	774	34.7	514	3.5
5	水	はまむらしょうがつこう 浜村小学校おすすめ献立です。テーマは、「冬をホットに元気もりメニュー」です。詳しくは食育だよりをご覧ください。	きのこと ごぼうの たきこみご飯		かれのい から揚げ	おでん ポテトサラダ	みかん	とりこく かれい あつあげ うずらたまご ちくわ	ぎゅうにゅう	<b>にんじん</b>	しめじ まいたけ ごぼう <b>だいこん</b> きゅうり コーン みかん	こめ さとう じゃがいも でんぷん こむぎこ さといも こんにやく <b>じゃがいも</b>	あぶら マヨネーズ	900	35.7	411	3.9
6	木	けんちん汁には豆腐が欠かせません。給食で使用している豆腐は、鳥取県産大豆を使って、青谷町で作っていただいています。	むぎ 麦ご飯		ぶたにく 豚肉の みそがらめ	けんちん汁 ほうれんそうのごま酢和え		ぶたにく <b>みそ</b> とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	<b>にんじん ねぎ ほうれんそう</b>	<b>にんにく だいこん</b> ごぼう きゅうり もやし	こめ むぎ じゃがいも でんぷん さとう こんにやく <b>さといも</b>	あぶら ごま	761	30.1	366	2.7
7	金	こんげつ かき はなごしよがき よてい 今月の柿は「花御所柿」(予定)です。10月の「西条柿」や11月の「富有柿」とはまた違った味の柿です。	はん ご飯		さけの しおや 塩焼き	あつあ 厚揚げのみそ汁 きりぼしだいこん 切干大根のたまごじ	かき 柿	さけ あつあげ <b>みそ</b> さつまあげ たまご	ぎゅうにゅう	<b>にんじん こまつな にら</b>	たまねぎ しめじ きりぼしだいこん ほししいたけ かき	こめ さとう	あぶら	781	36.3	451	3.1
10	月	けたかさん 気高産のさつまいもをサイコロ状に切って、ミートボールと一緒にケチャップで絡めました。ホクホクのさつまいもを味わってください。	キャロット パン		ミートボールと さつまいもの ケチャップがらめ	かぶのスープ こまつなのソテー	ヨーグル ト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこく ウインナー	スキムミルク ぎゅうにゅう ヨーグルト	<b>にんじん こまつな</b>	たまねぎ かぶ しめじ <b>キャベツ</b> コーン	こむぎこ さとう <b>さつまいも</b>	ショートニング あぶら	804	25.4	464	4.2
11	火	「おかか」とはかつおぶしのことです。気高産の白菜をかつおぶしで和えました。かつおぶしに含まれるうま味成分でおいしさもアップします。	はん ご飯		さわらの てや 照り焼き	ごま豚じゃが はくさいのおかか和え		さわら ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	<b>にんじん いんげん ほうれんそう</b>	しょうが たまねぎ <b>はくさい</b>	こめ さとう じゃがいも でんぷん <b>じゃがいも</b> こんにやく	ごま あぶら	786	33.5	340	2.2
12	水	はっぼうさいにはたくさんの白菜を使っています。白菜に含まれるビタミンCは水に溶けやすいので、汁ごと食べられる料理がおすすめです。	はん ご飯		はるま 春巻き	はっぼうさい 八宝菜 パンサンスー		ぶたにく うずらたまご えび いか ハム	ぎゅうにゅう	<b>にんじん きぬさや ねぎ</b>	キャベツ <b>にんにく</b> しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ <b>はくさい</b> きゅうり きくらげ	こめ じゃがいも でんぷん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	896	32.9	315	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。

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				
13	木	給食はありません															
14	金	給食はありません															
17	月	マカロニには、筒状のものや貝殻の形をしたものなどいろいろな形があります。今日は、ねじった形のマカロニをサラダに使用しました。	こめ 米粉パン		ハンバーグ デミグラスソース	はくさいスープ マカロニサラダ		とり ぶた ぎゅう はム	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	りんご たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめ パン こむぎ さとう じゃがいも でんぷん マカロニ	ショートニング マヨネーズ	722	35.7	378	4.1
18	火	かみかみ牛肉は、角切りにした牛肉を油で揚げた後、炒った大豆とともにみそ味のたれで絡めたものです。よくかんで食べましょう。	ごはん ご飯		かみかみ牛肉	さかな 魚 そうめん のすまし汁 キャベツのみそ炒め		ぎゅう だい みそ い とう みそ さつま	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	にんにく しめじ キャベツ	こめ じゃがいも でんぷん さとう みずあめ	あぶら ごまあぶら	803	34.5	342	3.9
19	水	今月の「とっとりふるさと探検」食材は、賀露のにんじんと親がにです。にんじんはご飯に、親がにはみそ汁にしました。	にんじん ごはん ご飯		はまの しょうが 焼き	おや 親がに のみそ汁 おからの炒り煮		とり あぶら はま か みそ おから ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが だいこん はくさい えのき しろねぎ ごぼう ほししいたけ	こめ こんにやく さとう	あぶら	732	33.6	364	4.4
20	木	逢坂小学校おすすめ献立です。テーマは「6年生お楽しみ給食」です。詳しくは食育だよりをご覧ください。	チキンライス		てや 照り焼き チキン	やさい 野菜 たつぷり コーン クリーム スープ フルーツ ポンチ	セレクト ケーキ	とり	ぎゅうにゅう スキム ミルク	にんじん フロッキー	たまねぎ コーン グリーン ピース しょうが コーン もも みかん パイ	こめ さとう じゃがいも でんぷん じゃがいも しらたま ケーキ	あぶら	906	35.7	370	3.8
21	金	今日は「冬至」です。かぜの予防に効果のあるビタミンAやCが含まれているかぼちゃを使って、そぼろ煮にしました。	ごはん ご飯		さばの ゆずみそがけ	なめこ汁 かぼちゃのそぼろ煮		さば みそ とう とり	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ かぼちゃ	ゆず だいこん なめこ たまねぎ ほししいたけ	こめ さとう じゃがいも でんぷん	あぶら	796	33.9	327	3.2
25	火	今年最後の給食です。冬休みもバランスのよい食事と規則正しい生活を心がけ、元気に新年を迎えましょう。	きり込み まる 丸パン		メンチカツ	クリーム シチュー はなやさい 花野菜 サラダ	りんご	ぎゅう とり	スキム ミルク ぎゅうにゅう	にんじん ほうれん そう フロッキー	たまねぎ しめじ コーン カリ フラワー キャベツ りんご	こむぎ パン さとう じゃがいも	ショートニング あぶら	876	30.7	383	3.2

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。