

【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！



（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				
1	金	4日が立春なので、3日が節分です。今日はひ と足早く節分の献立にしました。きれいに洗っ た手で手巻きをつくって食べてくださいね。	手巻きご飯		手巻きの具 (たまご・きゅうり うめ・ウインナー)	うめ 梅ふのすまし汁 だいこんのそぼろ煮	せつぶ使め 節分豆 のり	ウインナー たまご とうふ とりにく だいず	ぎゅうにゅう のり	にんじん いんげん	きゅうり うめ えのき しろねぎ だいこん ほししいたけ	こめ うめふ さとう じゃがいもで んぶん	あぶら	小学校 607 中学校 727	27.0 30.6	324 337	2.4 2.7
4	月	ひじポテサラダとは、ポテサラダにひじきをい れたサラダのことです。ひじきには鉄分が多く 含まれており、貧血の予防に効果があります。	コッペパン		わかどりにく 若鶏肉の マーマレード焼き	クリームスパゲッティ ひじポテサラダ		とりにく ベーコン	スキムミルク ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ しめじ きゅうり コーン	こむぎこ さとう マーマレード スパゲッティ じゃがいも	ショートニング マヨネーズ	668 779	27.9 32.5	316 335	3.0 3.6
5	火	おからは、豆腐をつくる途中にできるものです。 大豆の栄養価がギュッと詰まっており、おなか の調子を整える食物繊維も豊富です。	ご飯		ぶたにく 豚肉の ごまねぎがらめ	みそけんちん汁 おからの炒り煮		ぶたにく とうふ おから ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ いんげん	しょうが しろねぎ だいこん ごぼう ほししいたけ	こめ じゃがいもでん ぶん さとう きといも こんにやく	あぶら ごまあぶら ごま	644 786	26.9 31.9	357 386	2.7 3.3
6	水	さばのピリ辛焼きの辛さのものは「豆板醤」で す。豆板醤は、そらまめを発酵してつくられてい る調味料です。	菜めし		さばの ピリ辛焼き	あご竹輪のすまし汁 ブロッコリーのしょうが炒め		さば あごちくわ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ひろしまな きょうな だいこんは にんじん ねぎ ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ りんご しめじ ほししいたけ	こめ さとう	ごまあぶら	595 736	30.1 36.8	294 313	3.1 3.7
7	木	給食のカレーは、旬の食べ物を入れてつくるよ うにしています。今月は、ブロッコリーとカリフラ ワーを入れて花野菜カレーにしました。	むぎ はん 麦ご飯		いかカツ	はなやさい 花野菜カレー だいこんサラダ		いか とりにく	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 カリフラワー にんにく しょうが なし だいこん きゅうり きくらげ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら ごま	724 861	25.1 28.6	326 346	2.6 3.1
8	金	いよかんは旬の果物です。受験生のみなさん にとっては「い〜よかん(予感)」のする果物で 縁起がいいですね。	ご飯		いわしの みりん干し焼き	もずく汁 キャベツのみそ炒め	いよかん	いわし たまご とうふ かまぼこ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん いんげん	えのき キャベツ いよかん	こめ じゃがいもで んぶん さとう	ごまあぶら	661 782	31.7 36.2	389 408	2.3 2.8
12	火	ブロッコリーには、かぜの予防にも効果のあるビ タミンCが多く含まれています。気高産の新鮮 なブロッコリーを使いました。	ごま入り こめこ 米粉パン		まめコロッケ	にんじんポタージュ ブロッコリーサラダ		きんときまめ しろいんげんまめ だいず	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ グリンピース キャベツ コーン	こめ こむぎこ さとう じゃがいも パンこ	ショートニング ごま あぶら バター	665 770	25.5 29.3	388 425	2.7 3.1
13	水	こまつな とうきょう こまつがわしゅうへん 小松菜は、東京の小松川周辺でつくられてい たことから、徳川吉宗が「小松菜」という名前を つけたとされています。	ご飯		わかどりにく 若鶏肉の みそだれかけ	さかな 魚そうめんのすまし汁 こまつなの納豆和え		とりにく みそ イトヨリダイ とうふ なつとう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが しめじ しろねぎ キャベツ	こめ さとう みずあめ	ごまあぶら マヨネーズ	574 702	27.9 33.5	328 352	2.3 3.0
14	木	とうふ ちくわ とっとりけん とくさんひん きょう 豆腐竹輪は、鳥取県の特産品です。今日は、 青のりを入れた衣をつけて揚げた「磯辺揚げ」 にしました。	むぎ はん 麦ご飯		とうふ ちくわ 豆腐竹輪の 磯辺揚げ	ぶたじろ 豚汁 ひじきの炒り煮	バレンタイン デザート	とうふちくわ ぶたにく みそ さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう あおのり ひじき	にんじん いんげん	だいこん はくさい しめじ しろねぎ ほししいたけ	こめ むぎ こむぎこ じゃがいもでん ぶん さといも こんにやく さとう デザート	あぶら	690 828	27.0 32.0	403 432	3.0 3.7

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。

(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				
15	金	しょうがには消臭効果もあるので、魚料理にもよく使っています。今日のぶりの照り焼きにも、気高産のしょうがを使っています。	ごはん		ぶりの てや 照り焼き	あつあ厚揚げのみそ汁 きりぼしだいこん ふく に 切干大根の含め煮		ぶり あつあげ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん	しょうが たまねぎ えのき きりぼしだいこん ほししいたけ	こめ さとう じゃが いもでんぶん	あぶら	小学校 624 中学校 763	25.8 30.4	364 395	2.5 3.1
18	月	しっかりとんで食べてもらおうと、鶏ささみ肉をかくぎ角切りにして、レモンソースを絡めました。ささみ肉は脂が少ないのでかみごたえがあります	コッペパン		ささみの レモンソース がらめ	えびだんごスープ キャベツのカレーソテー		とりにく えび すけそうだら たまご ハム	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが レモン はくさい キャベツ コーン	こむぎこ さとう こむぎこ じゃがいもでん ぶん みずあめ	ショートニング あぶら	559 647	30.5 36.2	341 367	3.8 4.6
19	火	毎月の食育の日 今月の「とっとりふるさと探検」食材は、「はまち」です。青谷の夏泊漁港で水揚げされたはまちを使います。	ごはん		はまちの 白ねぎソースかけ	わかめと水菜のみそ汁 さといもの含め煮		はまち とうふ みそ あぶらあげ すけそうだら イトヨリダイ	ぎゅうにゅう くきわかめ	みずな にんじん	しょうが しろねぎ しめじ たまねぎ だいこん	こめ さとう じゃがい もでんぶん さといも こむぎこ	ごまあぶら	650 804	27.3 32.9	332 362	2.8 3.5
20	水	さわらは漢字で「鰯」と書き、今が旬の魚です。きょう とっとりけんない みずあ 今日は鳥取県内で水揚げされたさわらをフライにしました。	とり 鶏ごぼうごはん		さわらの フライ	ゆばのすまし汁 こまつなの煮びたし		とりにく さわら たまご ゆば とうふ かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ねぎ こまつな にんじん	ごぼう えのき はくさい	こめ さとう こむぎこ パンこ	あぶら	657 797	31.8 38.7	394 439	3.5 4.2
21	木	すき焼きは、農具の「鋤」を使って魚や豆腐などを焼いていたことからその名前がついたといわれています。	むぎごはん 麦ごはん		あつや 厚焼きたまごの あんかけ	すき焼き だいこんの赤しそ和え		たまご ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう	さやえんどう にんじん ねぎ	えのき たまねぎ はくさい ごぼう しいたけ しろねぎ だいこん きゅうり	こめ むぎ じゃがいもで んぶん しらたき さとう	あぶら	619 736	26.0 29.7	371 396	3.0 3.3
22	金	とっとりけんない みずあ 鳥取県内で水揚げされたかれいをじっくりと油で揚げました。かれいにはいろいろな種類がありますが、今日は「えてかれい」です。	ごはん		かれいの あ から揚げ	はくさいと豆腐のみそ汁 キャベツのくきわかめ和え	いよかん	かれい とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	ねぎ ほうれんそう	はくさい えのき キャベツ だいこん いよかん	こめ じゃがいもで んぶん こむぎこ	あぶら	622 728	25.8 28.0	364 377	3.1 3.5
25	月	けたか さん 気高産のにんじんをたっぷり使ってサラダをつくりました。くるみを加えて、食感が良くなるようにしました。	こめこ 米粉パン		ハンバーグ トマトソース	しろ 白ねぎシチュー キャロットサラダ		とりにく ぶたにく ぎゅうにく	スキムミルク ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ しろねぎ しめじ りんご グリーンピース きゅうり コーン	こめ こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	ショートニング あぶら くるみ	699 788	32.9 36.8	397 430	3.3 4.1
26	火	きりぼし だいこん は 切干大根を歯ごたえが残るようにゆでて、サラダにしました。煮物とは違って、シャキシャキのは歯ごたえが特徴です。	ごはん		ぶたにく 豚肉の しょうが炒め	キムチスープ きりぼしだいこん 切干大根のサラダ		ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	しろねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ はくさい えのき きりぼしだいこん きゅうり	こめ さとう はるさめ	ごまあぶら ごま	566 699	24.2 29.2	350 383	2.6 3.1
27	水	けんさん とりにく つか 県産の鶏肉を使って、調理員さんに1つ1つだんごをつくってもらいました。手作りの鶏だんごと、だしの染みた野菜を味わってください。	わかめごはん		さばの に みそ煮	とり 鶏だんご汁 ごもく まめ 五目豆		さば とりにく たまご みそ だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん いんげん	しょうが えのき はくさい しろねぎ ごぼう	こめ じゃがいもで んぶん はるさめ さとう		645 770	31.9 36.1	496 517	3.2 3.6
28	木	ぶたにく あ 豚肉を揚げた後、みそだれに絡めました。下味に使っているにんにくとみその風味で食欲も増しますね。	むぎごはん 麦ごはん		ぶたにく 豚肉の コロコロ揚げ	なめこのみそ汁 きんぴらごぼう		ぶたにく みそ とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	にんにく だいこん なめこ ごぼう	こめ むぎ じゃがいもで んぶん さとう こんにやく	あぶら ごま	619 754	27.7 32.1	310 331	2.6 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。

ねん がつ
2013年 2月 学校給食予定献立表

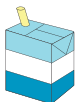
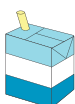
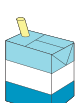
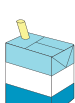
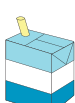
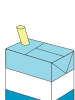
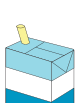
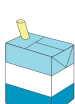
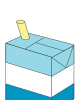
その 1

とっとりしりつけ たかがっこうきゅうしょく
鳥取市立気高学校給食センター

(しょうがっこう ばん
小学校版)

【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 しゅしよく	牛乳 ぎゅうにゅう	主菜 しゅさい	副菜 ふくさい	デザート その他	主に体をつくる おも からだ 主に		主に体の調子を整える おもし ちやうだい ちやうしう ととの		主にエネルギーになる おも エネルギー		エネルギー たんぱく質 カルシウム 塩分			
								たんぱく質 たんぱくしつ さかな にく 魚・肉・たまご まめ まめせいひん 豆・豆製品	無機質 むぎしつ 牛乳・乳製品 こざかな かい 小魚・海そう	ビタミン・無機質 やさい くだもの 野菜・果物・きのこ	炭水化物 こめ 米・パン・めん いも	脂質 しつ あぶら 油・バター マヨネーズ					
1	金	4日が立春なので、3日が節分です。今日はひと足早く節分の献立にしました。きれいに洗った手で手巻きををつくって食べてくださいね。	手巻きご飯 てま はん 手巻きごはん		手巻きの具 てま ぐ (たまご・きゅうり うめ 梅・ウインナー)	うめ梅ふのすまし汁 うめ じる だいこんのそぼろ煮 だいこんのそぼろ にか	 せつぶめ 節分豆 のり	ウインナー たまご とうふ とりにく だいず	ぎゅうにゅう のり	にんじん いんげん	きゅうり うめ えのき しろねぎ だいこん ほししいたけ	こめ うめふ さとう じゃがいもで んぶん	あぶら	607	27.0	324	2.4
4	月	ひじポテサラダとは、ポテトサラダにひじきを入れたサラダのことです。ひじきには鉄分が多く含まれており、貧血の予防に効果があります。	コッペパン い コッペパン		わかどりにく 若鶏肉の マーマレード焼き や マーマレード焼き	クリームスパゲッティ ひじポテサラダ		とりにく ベーコン	スキムミルク ぎゅうにゅう ひじき	にんじん フロccoliー	にんにく しょうが たまねぎ しめじ きゅうり コーン	こむぎこ さとう マーマレード スパゲッティ じゃがいも	ショートニング マヨネーズ	668	27.9	316	3.0
5	火	おからは、豆腐をつくる途中にできるものです。大豆の栄養価がギュッと詰まっております、おなかの調子を整える食物繊維も豊富です。	ごはん ご飯		 ぶたにく 豚肉の ごまねぎがらめ おから ちくわ	みそけんちん汁 みそ じる おからの炒り煮 おからの炒り にか		ぶたにく とうふ おから ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ いんげん	しょうが しろねぎ だいこん ごぼう ほししいたけ	こめ じゃがいもで んぶん さとう きといも こんにやく	あぶら ごまあぶら ごま	644	26.9	357	2.7
6	水	さばのピリ辛焼きの辛さのものは「豆板醤」です。豆板醤は、そらまめを発酵してつくられている調味料です。	な 菜めし		さばの ピリ辛焼き	あご竹輪のすまし汁 あご ちくわ じる ブロッコリーのしょうが炒め ブロッコリーのしょうが いた		さば あごちくわ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ひろしまな きょうな だいこんは にんじん ねぎ フロccoliー	しょうが にんにく たまねぎ りんご しめじ ほししいたけ	こめ さとう	ごまあぶら	595	30.1	294	3.1
7	木	給食のカレーは、旬の食べ物を入れてつくるようにしています。今月は、ブロッコリーとカリフラワーを入れて花野菜カレーにしました。	むぎ はん 麦ご飯		いかカツ	はなやさい 花野菜カレー だいこんサラダ		いか とりにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん フロccoliー	たまねぎ カリフラワー にんにく しょうが なし だいこん きゅうり きくらげ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら ごま	724	25.1	326	2.6
8	金	いよかんは旬の果物です。受験生のみなさんにとっては「い〜よかん(予感)」のする果物で縁起がいいですね。	はん ご飯		いわしの ぼ や みりん干し焼き	もずく汁 もずく じる キャベツのみそ炒め キャベツのみそ いた	いよかん	いわし たまご とうふ かまぼこ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん いんげん	えのき キャベツ いよかん	こめ じゃがいもで んぶん さとう	ごまあぶら	661	31.7	389	2.3
12	火	ブロッコリーには、かぜの予防にも効果のあるビタミンCが多く含まれています。気高産の新鮮なブロッコリーを使いました。	い ごま入り こめ こ 米粉パン		 まめコロッケ	にんじんポタージュ ブロッコリーサラダ		きんときまめ しろいんげんまめ だいず	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん フロccoliー	たまねぎ グリンピース キャベツ コーン	こめ こむぎこ さとう じゃがいも パンこ	ショートニング ごま あぶら バター	665	25.5	388	2.7
13	水	小松菜は、東京の小松川周辺でつくられていたことから、徳川吉宗が「小松菜」という名前をつけたとされています。	はん ご飯		わかどりにく 若鶏肉の みそだれかけ	さかな 魚そうめんのすまし汁 さかな じる こまつなの納豆和え こまつなの納豆 かつとう あ		とりにく みそ イトヨリダイ とうふ なつとう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが しめじ しろねぎ キャベツ	こめ さとう みずあめ	ごまあぶら マヨネーズ	574	27.9	328	2.3
14	木	豆腐竹輪は、鳥取県の特産品です。今日は、青のりを入れた衣をつけて揚げた「磯辺揚げ」にしました。	むぎ はん 麦ご飯		とうふ ちくわ 豆腐竹輪の 磯辺揚げ いそべ あ 磯辺揚げ	ぶたじる 豚汁 ひじきの炒り煮 ひじきの炒り にか	バレンタイン デザート	とうふちくわ ぶたにく みそ さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう あおのり ひじき	にんじん いんげん	だいこん はくさい しめじ しろねぎ ほししいたけ	こめ むぎ こむぎこ じゃがいもで んぶん さといも こんにやく さとう デザート	あぶら	690	27.0	403	3.0

ふ と じ け た か ち ょ う そ だ た も の よ て い し ゅ う か く じ ょ う き ょ う へ ん こ う ば あ い
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 しゅしょく	牛乳 ぎゅうにゅう	主菜 しゅさい	副菜 ふくさい	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	塩分 えんぶん 塩分 グラム g
								たんぱく質 たんぱく 魚・肉・たまご 豆・豆製品	無機質 むきしつ 牛乳・乳製品 小魚・海そう	ビタミン・無機質 ビタミン 野菜・果物・きのこ	炭水化物 たんすいかぶつ 米・パン・めん いも	脂質 しつ 油・バター マヨネーズ					
15	金	しょうがには消臭効果もあるので、魚料理にもよく使用しています。今日のぶりの照り焼きにも、気高産のしょうがを使っています。	ごはん		ぶりの 照り焼き	あつあ厚揚げのみそ汁 きりぼしだいこん ふく に 切干大根の含め煮		ぶり あつあげ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん	しょうが たまねぎ えのき きりぼしだいこん ほししいたけ	こめ さとう じゃが いもでんぶん	あぶら	小学校 624	25.8	364	2.5
18	月	しっかりかんで食べてもらおうと、鶏ささみ肉をかくぎ角切りにして、レモンソースを絡めました。ささみにく あぶらすく み肉は脂が少ないのでかみごたえがあります	コッペパン		ささみの レモンソース がらめ	えびだんごスープ キャベツのカレーソテー		とりにく えび すけそうだら たまご ハム	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが レモン はくさい キャベツ コーン	こむぎこ さとう こむぎこ じゃがいもでん ぶん みずあめ	ショートニング あぶら	559	30.5	341	3.8
19	火	毎月の食育の日 今月の「とっとりふるさと探検」食材は、「はまち」です。青谷の夏泊漁港で水揚げされたはまちを使います。	ごはん		はまちの 白ねぎソースかけ	わかめと水菜のみそ汁 さといもの含め煮		はまち とうふ みぞ あぶらあげ すけそうだら イトヨリダイ	ぎゅうにゅう くきわかめ	みずな にんじん	しょうが しろねぎ しめじ たまねぎ だいこん	こめ さとう じゃがい もでんぶん さといも こむぎこ	ごまあぶら	650	27.3	332	2.8
20	水	さわらは漢字で「鰯」と書き、今が旬の魚です。きょう とつとりけんない みずあ 今日は鳥取県内で水揚げされたさわらをフライにしました。	とり 鶏ごぼうごはん		さわらの フライ	ゆばのすまし汁 こまつなの煮びたし		とりにく さわら たまご ゆば とうふ かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ねぎ こまつな にんじん	ごぼう えのき はくさい	こめ さとう こむぎこ パンこ	あぶら	657	31.8	394	3.5
21	木	すき焼きは、農具の「鋤」を使って魚や豆腐などを焼いていたことからその名前がついたといわれています。	むぎ 麦ごはん		あつや 厚焼きたまごの あんかけ	すき焼き だいこんの赤しそ和え		たまご ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう	さやえんどう にんじん ねぎ	えのき たまねぎ はくさい ごぼう しいたけ しろねぎ だいこん きゅうり	こめ むぎ じゃがいもで んぶん しらたき さとう	あぶら	619	26.0	371	3.0
22	金	とつとりけんない みずあ 鳥取県内で水揚げされたかれいをじっくりと油で揚げました。かれいにはいろいろな種類がありますが、今日は「えてかれい」です。	ごはん		かれいの から揚げ	はくさいと豆腐のみそ汁 キャベツのくきわかめ和え	いよかん	かれい とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	ねぎ ほうれんそう	はくさい えのき キャベツ だいこん いよかん	こめ じゃがいもで んぶん こむぎこ	あぶら	622	25.8	364	3.1
25	月	けたか さん 気高産のにんじんをたっぷり使ってサラダを作りました。くるみを加えて、食感が良くなるようにしました。	こめ こ 米粉パン		ハンバーグ トマトソース	しろ 白ねぎシチュー キャロットサラダ		とりにく ぶたにく ぎゅうにく	スキムミルク ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ しろねぎ しめじ りんご グリーンピース きゅうり コーン	こめ こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	ショートニング あぶら くるみ	699	32.9	397	3.3
26	火	きりぼし だいこん は 切干大根を歯ごたえが残るようにゆでて、サラダにしました。煮物とは違って、シャキシャキの歯ごたえが特徴です。	ごはん		ぶたにく 豚肉の しょうが炒め	キムチスープ きりぼしだいこん 切干大根のサラダ		ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	しろねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ はくさい えのき きりぼしだいこん きゅうり	こめ さとう はるさめ	ごまあぶら ごま	566	24.2	350	2.6
27	水	けんさん とりにく つか 県産の鶏肉を使って、調理員さんに1つ1つだんごをつくってもらいました。手作りの鶏だんごと、だしの染みた野菜を味わってください。	わかめごはん		さばの みそ煮	とり 鶏だんご汁 ごもく まめ 五目豆		さば とりにく たまご みそ だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん いんげん	しょうが えのき はくさい しろねぎ ごぼう	こめ じゃがいもで んぶん はるさめ さとう		645	31.9	496	3.2
28	木	ぶたにく あ 豚肉を揚げた後、みそだれに絡めました。下味に使っているにんにくとみその風味で食欲も増しますね。	むぎ 麦ごはん		ぶたにく 豚肉の コロコロ揚げ	なめこのみそ汁 きんぴらごぼう		ぶたにく みそ とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	にんにく だいこん なめこ ごぼう	こめ むぎ じゃがいもでん ぶん さとう こんにやく	あぶら ごま	619	27.7	310	2.6

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。

2013年 2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】

食事と健康のかかわりを知ろう！



(中学校)

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
1	金	にち りっしゅん みつか せつぶん きょう 4日が立春なので、3日が節分です。今日はひ あしはや せつぶん こんだて と足早く節分の献立にしました。きれいに洗っ て てま た た手で手巻きををつくって食べてくださいね。	てま はん 手巻きご飯		てま く 手巻きの具 (たまご・きゅうり うめ・ウィンナー)	うめ じる 梅ふのすまし汁 だいこんのそぼろ煮	 せつぶん使め 節分豆 のり	ウインナー たまご とうふ とりにく だいず	ぎゅうにゅう のり	にんじん いんげん	きゅうり うめ えのき しろねぎ だいこん ほししいたけ	こめ うめふ さとう じゃがいもで んぶん	あぶら	中学校 727	30.6	337	2.7
4	月	ひじポテサラダとは、ポテサラダにひじきを い れたサラダのことで。ひじきには鉄分が多く ふく ひんけつ よぼう こうか 含まれており、貧血の予防に効果があります。	コッペパン		わかとりにく 若鶏肉の マーマレード焼き	クリームスパゲッティ ひじポテサラダ		とりにく ベーコン	スキムミルク ぎゅうにゅう ひじき	にんじん フロccoliー	にんにく しょうが たまねぎ しめじ きゅうり コーン	こむぎこ さとう マーマレード スパゲッティ じゃがいも	ショートニング マヨネーズ	779	32.5	335	3.6
5	火	おからは、豆腐をつくる途中にできるものです。 だいず えいようか つ 大豆の栄養価がギュッと詰まっており、おなか ちようし ととの しよくもつせんい ほうふ の調子を整える食物繊維も豊富です。	はん ご飯		ぶたにく 豚肉の ごまねぎがらめ	みる じる みそけんちん汁 おからの炒り煮		ぶたにく とうふ みそ おから ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ いんげん	しょうが しろねぎ だいこん ごぼう ほししいたけ	こめ じゃがいもでん ぶん さとう さといも こんにやく	あぶら ごまあぶら ごま	786	31.9	386	3.3
6	水	さばのピリ辛焼きの辛さのものは「豆板醤」で す。豆板醤は、そらまめを発酵してつくられてい る調味料です。	な 菜めし		さばの からや ピリ辛焼き	あごちくわ じる あご竹輪のすまし汁 ブロッコリーのしょうが炒め		さば あごちくわ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ひろしまな きょうな だいこんは にんじん ねぎ フロccoliー	しょうが にんにく たまねぎ りんご しめじ ほししいたけ	こめ さとう	ごまあぶら	736	36.8	313	3.7
7	木	きゅうりよく 給食のカレーは、旬の食べ物を入れてつくるよ うにしています。今月は、ブロッコリーとカリフラ ワーを入れて花野菜カレーにしました。	むぎ はん 麦ご飯		いかカツ	はなやさい 花野菜カレー だいこんサラダ		いか とりにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん フロccoliー	たまねぎ カリフラワー にんにく しょうが なし だいこん きゅうり きくらげ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら ごま	861	28.6	346	3.1
8	金	いよかんは旬の果物です。受験生のみなさん にとっては「い〜よかん(予感)」のする果物で えんぎ 縁起がいいですね。	はん ご飯		いわしの ぼ や みりん干し焼き	みる じる もずく汁 キャベツのみそ炒め	いよかん	いわし たまご とうふ かまぼこ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん いんげん	えのき キャベツ いよかん	こめ じゃがいもで んぶん さとう	ごまあぶら	782	36.2	408	2.8
12	火	ブロッコリーには、かぜの予防にも効果のあるビ タミンCが多く含まれています。気高産の新鮮 なブロッコリーを使いました。	ごま入り こめ こ 米粉パン		 まめコロッケ	にんじんポタージュ ブロッコリーサラダ		きんときまめ しろいんげんまめ だいず	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん フロccoliー	たまねぎ グリーンピース キャベツ コーン	こめ こむぎこ さとう じゃがいも パンこ	ショートニング ごま あぶら バター	770	29.3	425	3.1
13	水	こまつな とうきょう こまつがわしゅうへん 小松菜は、東京の小松川周辺でつくられてい たことから、徳川吉宗が「小松菜」という名前を つけたとされています。	はん ご飯		わかとりにく 若鶏肉の みそだれかけ	さかな じる 魚そうめんのすまし汁 こまつなの納豆和え		とりにく みそ イトヨリダイ とうふ なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが しめじ しろねぎ キャベツ	こめ さとう みずあめ	ごまあぶら マヨネーズ	702	33.5	352	3.0
14	木	とうふ ちくわ とつとりけん とくさんひん きょう 豆腐竹輪は、鳥取県の特産品です。今日は、 あお い ころも あ いそべ あ 青のりを入れた衣をつけて揚げた「磯辺揚げ」 にしました。	むぎ はん 麦ご飯		とうふ ちくわ 豆腐竹輪の いそべ あ 磯辺揚げ	ぶたじる 豚汁 ひじきの炒り煮	バレンタイン デザート	とうふちくわ ぶたにく みそ さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう あおのり ひじき	にんじん いんげん	だいこん はくさい しめじ しろねぎ ほししいたけ	こめ むぎ こむぎこ じゃがいもでん ぶん さといも こんにやく さとう デザート	あぶら	828	32.0	432	3.7

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。

2013年 2月 学校給食予定献立表

その2

鳥取市立気高学校給食センター
(中学校)

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	金	しょうがには消臭効果もあるので、魚料理にもよく使用しています。今日のぶりの照り焼きにも、気高産のしょうがを使っています。	ごはん		ぶりの 照り焼き	あつあ厚揚げのみそ汁 きりぼしだいこん ふくに 切干大根の含め煮		ぶり あつあげ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん	しょうが たまねぎ えのき きりぼしだいこん ほししいたけ	こめ さとう じゃが いもでんぶん	あぶら	中学校 763	30.4	395	3.1
18	月	しっかりかんで食べてもらおうと、鶏ささみ肉をかくぎにして、レモンソースを絡めました。ささみにく あぶらすく み肉は脂が少ないのでかみごたえがあります	コッペパン		ささみの レモンソース がらめ	えびだんごスープ キャベツのカレーソテー		とりにく えび すけそうだら たまご ハム	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが レモン はくさい キャベツ コーン	こむぎこ さとう こむぎこ じゃがいもでん ぶん みずあめ	ショートニング あぶら	647	36.2	367	4.6
19	火	毎月の食育の日 今月の「とっとりふるさと探検」食材は、「はまち」です。青谷の夏泊漁港で水揚げされたはまちを使います。	ごはん		はまちの 白ねぎソースかけ	わかめと水菜のみそ汁 さといもの含め煮		はまち とうふ みそ あぶらあげ すけそうだら イトヨリダイ	ぎゅうにゅう くきわかめ	みずな にんじん	しょうが しろねぎ しめじ たまねぎ だいこん	こめ さとう じゃがい もでんぶん さといも こむぎこ	ごまあぶら	804	32.9	362	3.5
20	水	さわらは漢字で「鰯」と書き、今が旬の魚です。きょう とつとりけんない みずあ 今日は鳥取県内で水揚げされたさわらをフライにしました。	とり 鶏ごぼうごはん		さわらの フライ	ゆばのすまし汁 こまつなの煮びたし		とりにく さわら たまご ゆば とうふ かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ねぎ こまつな にんじん	ごぼう えのき はくさい	こめ さとう こむぎこ パンこ	あぶら	797	38.7	439	4.2
21	木	すき焼きは、農具の「鋤」を使って魚や豆腐などを焼いていたことからその名前がついたといわれています。	むぎごはん 麦ごはん		あつや 厚焼きたまごの あんかけ	すき焼き だいこんの赤しそ和え		たまご ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう	さやえんどう にんじん ねぎ	えのき たまねぎ はくさい ごぼう しいたけ しろねぎ だいこん きゅうり	こめ むぎ じゃがいもで んぶん しらたき さとう	あぶら	736	29.7	396	3.3
22	金	とつとりけんない みずあ 鳥取県内で水揚げされたかれいをじっくりと油で揚げました。かれいにはいろいろな種類がありますが、今日は「えてかれい」です。	ごはん		かれいの から揚げ	はくさいと豆腐のみそ汁 キャベツのくきわかめ和え	いよかん	かれい とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	ねぎ ほうれんそう	はくさい えのき キャベツ だいこん いよかん	こめ じゃがいもで んぶん こむぎこ	あぶら	728	28.0	377	3.5
25	月	気高産のにんじんをたっぷり使ってサラダをつくりました。くるみを加えて、食感が良くなるようにしました。	こめこ 米粉パン		ハンバーグ トマトソース	しろ 白ねぎシチュー キャロットサラダ		とりにく ぶたにく ぎゅうにく	スキムミルク ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ しろねぎ しめじ りんご グリンピース きゅうり コーン	こめ こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	ショートニング あぶら くるみ	788	36.8	430	4.1
26	火	きりぼしだいこん は 切干大根を歯ごたえが残るようにゆでて、サラダにしました。煮物とは違って、シャキシャキのは歯ごたえが特徴です。	ごはん		ぶたにく 豚肉の しょうが炒め	キムチスープ きりぼしだいこん 切干大根のサラダ		ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	しろねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ はくさい えのき きりぼしだいこん きゅうり	こめ さとう はるさめ	ごまあぶら ごま	699	29.2	383	3.1
27	水	けんさん とりにく つか 県産の鶏肉を使って、調理員さんに1つ1つだんごをつくってもらいました。手作りの鶏だんごと、だしの染みた野菜を味わってください。	わかめごはん		さばの みそ煮	とり 鶏だんご汁 ごもく まめ 五目豆		さば とりにく たまご みそ だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん いんげん	しょうが えのき はくさい しろねぎ ごぼう	こめ じゃがいもで んぶん はるさめ さとう		770	36.1	517	3.6
28	木	ぶたにく あ あと 豚肉を揚げた後、みそだれに絡めました。下味をつけているにんにくとみその風味で食欲も増しますね。	むぎごはん 麦ごはん		ぶたにく 豚肉の コロコロ揚げ	なめこのみそ汁 きんぴらごぼう		ぶたにく みそ とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	にんにく だいこん なめこ ごぼう	こめ むぎ じゃがいもでん ぶん さとう こんにゃく	あぶら ごま	754	32.1	331	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。