

【今月の鳥取市の給食目標】

鳥取県の産物を知ろう！



(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
27	月	今日から給食開始です。夏バテをしないか？ ビタミンたっぷりの気高産のかぼちゃを使ったポタージュで栄養補給しましょう！	切り込み コッペパン		ロング ウインナー	かぼちゃポタージュ だいずサラダ	ケチャップ	ウインナー だいず	スキムミルク ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり	こむぎこ さとう	ショートニング あぶら ごま	小学校 677 中学校 799	24.4 28.5	394 457	3.3 3.9
28	火	しっかりかんで食べてもらうために、牛肉を角切りにし、オープンで焼きました。給食センター特製のたれを絡めています。	ごはん		牛肉の かみかみ焼き	なすのみそ汁 きゅうりといかの酢の物		ぎゅうにく あぶらあげ みそ いか	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	だいずもやし しょうが にんにく りんご なす たまねぎ きゅうり	こめ さとう はるさめ	ごま ごまあぶら	611 756	26.3 31.6	317 343	2.8 3.3
29	水	二十世紀梨のシーズンが始まりました。デザートは、二十世紀梨を使ったゼリーにしました。9月には気高産の梨も登場します。	わかめごはん		さばの 竜田揚げ	もずくのすまし汁 ゴーヤのみそ炒め	梨ゼリー	さば とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ もずく	にんじん ねぎ ゴーヤ にら	しょうが しめじ キャベツ	こめ じゃがいも んぶん さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら	683 829	29.3 34.9	320 340	3.6 3.9
30	木	夏野菜カレーには7種類の野菜を使っています。野菜の甘みたっぷりのカレーを味わってくださいね。	麦ごはん		チーズオムレツ	夏野菜カレー らっきょうサラダ		チーズ たまご ぎゅうにく かまぼこ	ぎゅうにゅう スキムミルク わかめ	ミニトマト ピーマン かぼちゃ にんじん	たまねぎ コーン えだまめ にんにく なし らっきょう きゅうり	こめ むぎ さとう はちみつ	あぶら	693 884	25.0 31.2	352 401	2.7 3.3
31	金	冬瓜とは、漢字で「冬の瓜」と書きますが、旬は夏です。涼しいところに置いておくと冬までもつことからそう呼ばれるようになりました。	ごはん		いわしの かば焼き	冬瓜のすまし汁 なすのピリ辛炒め		いわし ゆば ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが とうがん しめじ なす しろねぎ ほししいたけ にんにく	こめ じゃがいも んぶん さとう	あぶら	645 770	26.4 30.4	293 310	2.2 2.3

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。



<夏バテ予防の食事のポイント>

なつがきた

「夏が来た！」

な…夏野菜でビタミン補給

つ…冷たいものの食べすぎに注意

が…がぶがぶジュースを飲みすぎない

き…規則正しい食事をしよう

た…たんぱく質をとろう

平成24年 9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】

鳥取県の産物を知ろう！

(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 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 主に無糖質 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				
3	月	気高産のじゃがいもを使ってグラタンをつくりました。ほくほくのじゃがいもとミートソース、チーズの相性がとてもいいです。	こめこ 米粉パン		じゃがいもの ミートグラタン	コーンたまごスープ ピーンズサラダ 		ぎゅうにく ぶたにく チーズ たまご だいず てぼう きんときまめ	スキムミルク ぎゅうにゅう	ピーマン トマト さやえんどう	たまねぎ コーン キャベツ ぎゅうり	こめ さとう じゃがいも こむぎこ	ショートニング あぶら	小学校 620 中学校 731	32.6 38.8	368 399	3.6 4.3
4	火	あじの下味にカレー粉を使いました。カレーの 香り、食欲増進にもつながります。あじは、鳥 取県産です。	はん ご飯		あじの カレー揚げ	かぼちゃのみそ汁 ごもくまめ 		あじ あぶらあげ みそ だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	かぼちゃ さやえんどう にんじん	しょうが たまねぎ しめじ れんこん えだまめ	こめ こむぎこ じゃがいも んぶん さとう	あぶら	632 764	26.9 31.0	308 329	2.4 2.9
5	水	杏仁フルーツの中には、気高産の二十世紀梨 が入っています。シャリシャリの歯ごたえがアク セントになっていますね。	はん ご飯		チンジャオ ロースー	いわしワタンスープ あんぱん 杏仁フルーツ		ぎゅうにく いわし たまご すけそうたら	ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが だけのこ もやし たまねぎ なし みかん バイン	こめ こむぎこ さとう じゃがいも んぶん	あぶら	622 778	24.1 29.6	275 290	2.2 2.8
6	木	防災の日給食です。鳥取市で初めての取り組みです。 1個ずつ包装された鶏肉やスープ缶の登場です。缶を 開けるときには、けがをしないように気をつけましょう。	セルフおにぎり (赤しそ)		一食包装 照り焼きチキン	ウインナーと野菜のスープ缶 こまつなのソテー	のり・ ぶどう	とりく ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう のり	あかしそ こまつな にんじん	グリーンピース コーン キャベツ ぶどう	こめ	あぶら	763 859	33.1 35.0	307 322	2.0 2.1
7	金	はたはたをじっくりと油で揚げから、南蛮酢に 漬けてみました。頭や骨も食べられるようにして いますが、気をつけて食べてくださいね。	はん ご飯		はたはたの なんばんご 南蛮漬	モロヘイヤのすまし汁 キャベツのはりまり和え		はたはた とうふ	ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン きピーマン にんじん モロヘイヤ	たまねぎ えのき ぎゅうり キャベツ たくあん	こめ じゃがいも んぶん こむぎこ さとう	あぶら	596 718	23.8 37.8	317 346	2.8 3.3
10	月	鳥取県産のだいずを練り込んだハンバーグで す。調理員さんが1つ1つ丸めてつくっただいず ハンバーグです。	コッペパン		だいず入り ハンバーグ	じゃがいもとコーンのポタージュ シーフードサラダ		ぎゅうにく ぶたにく だいず たまご えび いか	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ ぎゅうり	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	724 856	30.0 35.3	337 361	3.2 3.8
11	火	今日は原料が大豆の「大豆もやし」ですが、他 にも緑豆が原料の「緑豆もやし」、緑豆もやしよ りも小さな「ブラックマツペもやし」もあります。	はん ご飯		ぶたにく しょうが焼き	こまつなとだいずもやしのみそ汁 きんぴらごぼう 		ぶたにく とうふ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん さやいんげん	しょうが だいずもやし しめじ ごぼう	こめ さとう こんにやく	ごま あぶら	581 718	25.6 30.5	332 361	2.3 2.9
12	水	9月12日は「とっとり県民の日」です。かき揚げ には、豆腐竹輪、白ねぎ、だいず、アスパラ、 しょうがなど鳥取県の特産品が入っています。	はん ご飯		とっとり かき揚げ	さんしゅ 三種のきのこ汁 あまが 甘長とうがらしとなすの甘辛煮	なし 梨	だいず とうふちくわ ゆば みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	アスパラガス こまつな あまがとうが らし にんじん	しょうが えのき しめじ まいいたけ なす なし	こめ さとう	あぶら	642 785	25.4 30.3	314 336	2.6 3.2
13	木	気高町逢坂地区の「くろぼこ」で育ったじゃがい も、たまねぎ、にんじんを使った肉じゃがです。 牛肉も鳥取県産を使用しています。	むぎ はん 麦ご飯		さけの てや 照り焼き	にく 肉じゃが キャベツのくきわかめ和え		さけ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ キャベツ ぎゅうり	こめ むぎ さとう じゃがいも じゃがいも んぶん こんにやく	あぶら	622 756	28.1 33.8	292 306	2.7 3.1

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 キログラム 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				
14	金	鳥取県産の長いもが入ったコロッケです。じゃがいものコロッケとは違った食感を味わってくださいね。	はんご飯		とっとり子 コロッケ	なすとひき肉のカレー かい 海そうサラダ		ぎゅうにく ぶたにく うずらたまご かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ しるみる とさかのり	にんじん	なす たまねぎ にんにく しょうが しょうが しょうが りんご キャベツ	こめ じゃがいも ながいも パンこ	あぶら	小学校 744 中学校 884	24.0	306	3.2
18	火	切干大根は、ゆでる時間によって歯ごたえが違います。サラダの時はシャキシャキとした仕上がりになるように調理しています。	マロン入り こめ 米粉パン		かぼちゃ オムレツ	ポークビーンズ きりぼしだいこん 切干大根のサラダ 		たまご とりこ ぶたにく だいず	スキムミルク ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ しめじ グリーンピース きりぼしだいこん ぎゅうり	こめ さとう くり じゃがいも	ショートニング ごま あぶら	609 714	29.4	354	3.0
19	水	今月の「ふるさと探検」献立には、国府町のまいたけと福部町の二十世紀梨を使用しています。まいたけの風味たっぷりのすまし汁です。	はんご飯		いわしフライ	まいたけのすまし汁 しおこういた なすとピーマンの塩麹炒め	なし 梨	いわし たまご とうふ とりこ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな ピーマン	まいたけ なす キャベツ なし	こめ こむぎこ パンこ	あぶら	669 779	28.1	333	2.0
20	木	残暑が厳しいので、さっぱりとした酢を使った和え物にしました。気高産のほうれんそうをたっぷり使いました。	むぎ はん 麦ご飯		スタミナ納豆 なとう	じゃがいものみそ汁 す ほうれんそうのり酢あえ		とりこ なとう みそ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ のり	ねぎ にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ しめじ しょうが キャベツ	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま	600 756	26.9	325	2.5
21	金	鳥取県で水揚げされた「えてかれい」をじっくりと油で揚げました。カリッと揚がっていますが、骨には気をつけて食べるようにしましょう。	はんご飯		かれいの あ から揚げ	かきたま汁 じ さといものそぼろ煮		エデカレイ たまご ゆば とりこ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん さやいんげん	えのき たまねぎ ほししいたけ	こめ じゃがいもでん ぶん こむぎこ さといも さとう	あぶら	637 784	31.1	338	2.7
24	月	バーベキューソースは、気高産のたまねぎ、にんにく、しょうがをはじめ、りんごやケチャップなどを加えた気高センター特製ソースです。	まる 丸パン		わかどりこ 若鶏肉の バーベキュー ソースかけ	えびだんごスープ かぼちゃサラダ		とりこ えび すけそうたら だいず チーズ	スキムミルク ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	りんご たまねぎ にんにく しょうが キャベツ しめじ ぎゅうり コーン	こむぎこ さとう	ショートニング ごま あぶら	603 714	30.0	317	3.3
25	火	さつまいもの季節になりましたね。使用しているさつまいもは、じゃがいもと同様に「くるぼこ」で育ったものです。	はんご飯		さばの しょうが焼き	さつまいものみそ汁 し ほうれんそうのごま酢和え		さば あぶらあげ みど かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	しょうが だいこん ぎゅうり もやし	こめ さつまいも さとう	ごま	602 737	24.2	318	2.4
26	水	いかの足を使ったから揚げが初登場です。鳥取県内で水揚げされたすめいかの足を使っています。	チキンライス		いかげそ あ 揚げ 	コンソメスープ ごぼうサラダ 		とりこ いか ウイナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ コーン グリーンピース しめじ ごぼう ぎゅうり	こめ さとう こむぎこ じゃがいもでん ぶん じゃがいも	あぶら	639 802	24.4	281	3.1
27	木	みそだれの中には、しょうがをすりおろして加えました。しょうがの風味があり、ご飯も進みますね。	むぎ はん 麦ご飯		ぶたにく 豚肉の みそだれかけ	もずく汁 きりぼしだいこん みく 切干大根の含め煮	ちゅう (中) 月見デザート	ぶたにく みそ たまご とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう もずく	ごまつな にんじん さやいんげん	しょうが えのき きりぼしだいこん ほししいたけ	こめ むぎ さとう じゃがいもでん ぶん (小)だんご	ごまあぶら あぶら	602 813	27.3	326	2.6
28	金	9月30日は「十五夜」です。ひと足早く、さといもやごぼう、さんまなど秋の味覚たっぷりの「おつきみこんだて月見献立」にしました。	はんご飯		さんまの 塩焼き	いものこ汁 ぶたにく 豚肉とごぼうの炒り煮	しょう (小) 月見デザート	さんま みど ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	だいこん えのき ごぼう	こめ さといも しらたき さとう (小)だんご	あぶら	743 809	29.3	300	2.5

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。