

【今月の鳥取市の給食目標】

1年間の食生活をふりかえろう！



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 ^{おも} に体の組織をつくる		主 ^{おも} に体の調子を整える		主 ^{おも} 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	小学校	中学校		
1	火	給食の味付けは薄いとされます。ご飯とおかずを交互に食べることで量が少なくて栄養のバランスよく食事ができたり、ご飯とおかずを口の中「噛んで」食べることで、いろいろな味を楽しむことができます。給食を残さず食べることでちょうどよい味加減になるようにしています。	はんご飯		いわしの ごま焼き	にら豚汁 切干大根の含め煮	デザート その他	いわし ぶたにく とうふ みぞ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん にら いんげん	しょうが たまねぎ えのき しろうね はくさい きりしだいこん ほししいたけ	ごめ さとう こむぎこ こんにやく	ごま くるごま あぶら	683 805	27.0 30.0	452 476	2.1 2.6
2	水	給食によく使われるキャベツ。キャベツのビタミンCは、外葉に最も多く含まれています。そして中心に向かっていくにつれて少なくなり、芯の周辺で再び多くなります。芯もよく噛むと甘いのです。春キャベツの時期ですね。	はんご飯		はたはたフライ	みそおでん キャベツのはりはりあえ		はたはた とりにく さつまあげ うずらたまご みぞ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	しょうが だいこん もやし キャベツ	ごめ さといも こんにやく さとう	ごめあぶら	666 818	27.7 31.3	310 328	2.7 3.0
3	木	今日は、ひな祭りですね。お花がばつと咲いたようなメニューにしました。ごはんは、7種類の食材の入った混ぜごはんにしました。すまし汁に梅の花の形をした生を浮かし、和えものには「菜の花」を入れて、春を感じられるようになっています。おいりもついています。	はな 華やかご飯		さわらの 西京焼き	うめ 梅ふのすまし汁 菜の花あえ	おいり	さわら しろみそ かまぼこ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん なのはな あおな きょうな ほうれんそう だいこんば かぼちゃ	コーン えのき たまねぎ もやし キャベツ	ごめ さとう なまふ おいり	ごま	663 806	27.0 33.0	349 386	2.2 2.7
4	金	酒の津で採れたわかめを使ってみそ汁にしています。わかめは3月から5月半ばまで収穫時期で酒の津の漁師さんが薬漕りして10メートルほど潜って収穫します。丈夫な骨や歯をつくってくれるカルシウムや血液となる鉄分が多く含まれています。	むぎ 麦ご飯		ソースとんかつ	さけ 酒の津わかめのみそ汁 しいたけのしょうが炒め	あじつ 味付のり	ぶたにく あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ しめじ しろうね キャベツ しいたけ しょうが	ごめ むぎ こむぎこ パンこ さとう	ごめあぶら オリーブあぶら	684 836	26.9 32.5	317 341	2.8 3.3
7	月	今日は、人気メニューの納豆ボールと白ねぎちゃんぽんで、「畑の肉」と呼ばれる大豆を発酵させたのが納豆です。納豆ボールは味付けにみそを使っているので焦げやすいですが、外はカリッと、中はふわっとした食感がいいですね。	クロワッサン		なっとう 納豆ボール	しろ 白ねぎちゃんぽん ブロッコリーサラダ		たまご なっとう きゅうにく ぶたにく みぞ おか かまぼこ	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	しょうね キャベツ たまねぎ えだまめ だいこん きゅうり	こむぎこ さとう でんぶん ちゅうかめん	ショートニング マーガリン ごめあぶら ドレッシング	649 806	29.1 36.2	359 394	3.5 4.3
8	火	8のつく日はかみかみ献立です。よく噛んで食べると体に良いことが8つもあることを知っていますか？その頭文字をとって「ひ・み・こ・の・は・が・イー・せ(単弥呼の歯が良いぜ)」と言われています。それにちなんで今日は、かみかみのから揚げにしています。	さんさい 山菜ご飯		かみかみ から揚げ	さけ 酒の津わかめのみそ汁 だいこんの甘辛煮		あぶらあげ エテカレイ とうふ かまぼこ がんもどき	こんぶ ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ねぎ いんげん	わらび たけのこ えのき まいたけ たまねぎ だいこん	ごめ でんぶん こむぎこ さとう	ごめあぶら あぶら	639 800	26.0 31.8	385 427	2.8 3.7
9	水	じゃがいもは、むかしむかし、インドネシアのジャワ島から持ち込まれたといわれています。炭水化物の食品の中で意外とカロリーが低く、ビタミンも豊富です。ビタミンCは熱を加えると壊れやすいのですが、いも類に含まれるビタミンCはでんぷんに包まれているので熱に強いのです。	はんご飯		さば しょうが焼き	じゃがいものみそ汁 ほうれんそう炒め		さば あぶらあげ みぞ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ えのき しろうね キャベツ エリソギ	ごめ じゃがいも	オリーブあぶら	653 813	27.1 32.7	298 319	2.8 3.3
10	木	中学校3年生のみなさんは最後の給食ですね。給食で学んだこと、身に付けたマナーは忘れないでください。そして、心もからだも盛り盛りのみなさんは、いろいろな経験や発見をしながら生活することが大事です。何でも残さず食べるようにしましょう。	むぎ 麦ご飯		サイコロステーキ	しおこ 塩麴ポトフ りっちゃんサラダ	いわ お祝い デザート	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン ポークハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ブロッコリー ミニトマト	にんにく だいこん はくさい たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ コーン	ごめ むぎ じゃがいも さとう アイス(小) ケーキ(中)	あぶら	764 848	30.7 35.1	286 305	2.2 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。

【今月の鳥取市の給食目標】

1年間の食生活をふりかえろう！



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 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				
11	金	給食は、きのこを使った献立が多いですが、きのこは、食物繊維が豊富で、弱った胃腸を元気にする食材です。また、血液をきれいにする働きがあります。今日は、みそ汁にえのき、しめじ、しいたけと三種類のきのこを入れていきます。よくかんで食べましょう。	はんご飯		ハンバーグ おろしソースかけ	さしゆ 三種のきのこ汁 おからの炒り煮		ぎゅうにく ぶたにく とうふ たまご あぶらあげ おから	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しいたけ えのき だいこん しめじ たまねぎ しろねぎ ごぼう ほししいたけ	こめ パンこ さとう でんぶん こんにやく	あぶら	小学校 646	27.1	335	2.0
14	月	パンに丸ごとかぶりついていませんか？パンは一口大にちぎって食べるのが食事のマナーです。給食では、パンやデザートなど、食べ物に直接手が触れるものがあります。給食の前は、石けんなどでいねいに手洗いしましょう。洗った後は、清潔なハンカチでふきましょ。	ハイツパン		ローストチキン クリームシチュー ブロッコリーとチーズのサラダ		とりにく ベーコン チーズ	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	しょうが たまねぎ しめじ しろねぎ はくさい キャベツ きゅうり なし	こむぎこ さとう じゃがいも	マーガリン あぶら	688 849	29.0 36.0	412 462	3.9 4.9	
15	火	白菜のお話です。畑に白菜ができているのを見たことがありますか？霜が降りるような冬の寒い時期になると葉に糖分を蓄え、凍ってしまわないように身を守ります。自然ってすごいですね。そろそろ白菜の収穫できる時期も終わりです。	はんご飯		いわしの かば焼き ひじきの炒り煮	ぶたじる 豚汁 ひじきの炒り煮		いわし ぶたにく とうふ みそ さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ いんげん	しょうが だいこん はくさい えのき ほししいたけ	こめ でんぶん こむぎこ さとう さといも こんにやく	こめあぶら あぶら	690 811	27.1 30.6	374 407	2.5 2.8
16	水	ご飯とおかずの置く場所は、どちらが右でしょうか？周りの人にも聞いてみましょう。ごはんは左、お汁が右です。これは、和食の基本です。給食当番さんも配膳するとき、そのように置きましょう。食べる時に、茶碗を持って食べると、せぜんに姿勢もよくなりますよ。	はんご飯		さわらの ムニエル なめこのみそ汁 筑前煮		さわら とうふ あぶらあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	なめこ だいこん しろねぎ ごぼう たまねぎ たけのこ れんこん えだまめ ほししいたけ	こめ こむぎこ こんにやく さといも さとう	バター あぶら	657 810	26.3 31.8	334 362	2.0 2.2	
17	木	今日は6年生のみなさんは最後の給食ですね。これまで、おつかひとご苦労をたくさん経験や発見があったことと思います。それらを今後の食生活に活かしてほしいと思います。明日の卒業式をお祝いしてデザートをつけています。残さず食べてください。	わかめ げんまい はん 玄米ご飯		わかとりにく 若鶏肉の から揚げ もずくスープ きんぴらごぼう	いわ お祝い デザート	とりにく かまぼこ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ もずく	チンゲンサイ にんじん いんげん	しょうが たまねぎ えのき もやし ごぼう	こめ さとう げんまい でんぶん こむぎこ こんにやく ケーキ(小) アイス(中)	こめあぶら ごま ごまあぶら	639 910	23.4 29.2	310 334	3.0 3.6	
18	金	毎月19日は食育の日です。私たちの体は、食べた食物によって作られています。「いただきます」という言葉は、食べ物の恵に感謝し、大切にしようという気持ちを表す言葉です。食事の前には、必ず心を込めて言いましょう。	はんご飯		あじの パン粉焼き すき焼き キャベツの梅しそ和え		あじ ぎゅうにく ぶたにく やきとうふ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	しょうが えのき たまねぎ しいたけ はくさい ごぼう しろねぎ もやし キャベツ きゅうり ゆかり	こめ パンこ しらたき ふ さとう	あぶら うめドレッシング	784	33.8	377	2.7	
22	火	わかめは、古くから食べられていました。語源は、収穫をし始めた若い時期が特においしいので、「若布」(わかめ)と なったとか、加工品にも多く使用されているので、不足しがちなミネラルを補うことが出来ます。毎日でも食べましょう。	むぎ はん 麦ご飯		アンサンブルエッグ カレーシチュー 酒の津わかめサラダ		たまご だいず ベーコン チーズ ぎゅうにく ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ にんじん	えだまめ むし たまねぎ コーン しめじ きゅうり にんにく キャベツ	こめ むぎ じゃがいも	マヨネーズ	709 871	26.7 32.2	358 392	3.1 3.9	
23	水	わかめは、古くから食べられていました。語源は、収穫をし始めた若い時期が特においしいので、「若布」(わかめ)と なったとか、加工品にも多く使用されているので、不足しがちなミネラルを補うことが出来ます。毎日でも食べましょう。	はんご飯		なめこスープ チャブチェ	あん にん 杏仁 フルーツ	い か たら たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ねぎ	なめこ えのき もやし たまねぎ あまなつみかん パイン もも たけのこ キャベツ	こめ はるさめ さとう ナタデココ	ごまあぶら あぶら	642 769	19.3 21.7	285 295	2.7 2.9	

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。