

【今月の鳥取市の給食目標】 **よくかんで食べよう!**



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				
2	月	6月は食育月間です。学校や地域、家庭でも私たちがいつも健康で生活できるためにはどうしたらよいか考え直し、いろいろな取り組みをしてみましょう。	米粉パン		わかどりく 若鶏肉の マーマレード焼き	クリームシチュー アスパラとコーンのソテー	しぼり (小) そらまめ	とりにく ベーコン	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん アロココ パセリ アスパラガス どらめ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ コーン スナックスえんどう	こめ さとう マーマレード あぶら	ショートニング あぶら	小学校 688	32.0	344	2.8
3	火	ご飯とおかずを交互に食べる食べ方を「交互食べ」といいます。ご飯とおかずがバランスよく減っていくよう交互に食べましょう。	ご飯		ちくわ いそべあ 竹輪の磯辺揚げ	こむぎ 五目煮 キャベツのみそ炒め	ちゅう (中) そらまめ	たいちくわ あつあげ やさいあげ ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん いんげん どらめ	たけのこ ごぼう れんこん ほししいたけ たまねぎ キャベツ	こめ ごま でんぶん ベーキングパウダー こんにやく じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	668	26.0	350	2.7
4	水	今日は虫歯予防デーです。しっかりかんで食べることで、虫歯を予防してもらおうと、かみごたえのある献立にしました。	麦ご飯		 ココロ牛肉	いわしのつみれ汁 かみかみ和え	ちゅう (中) メロン	ぎゅうにく いか ぶたにく はんぺん みぞ いわし だいず たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが ごぼう えのき だいこん キャベツ メロン(中)	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら	656	33.6	311	2.7
5	木	今日のみそ汁のわかめは、酒の津で採れたものです。地元で採れた海の幸をしっかり食べて元気な体を作りましょう。	カリカリ梅ご飯		 さわら 香草焼き	さけ 酒の津わかめのみそ汁 切り干大根の含め煮		さわら みぞ とうふ あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう いんげん	うめ たまねぎ えのき きりしだいこん ほししいたけ	こめ パンこ こんにやく さとう	あぶら	637	30.0	371	3.4
6	金	ほうれんそうは、ほかの野菜に比べてカロテンを多く含むので、肌荒れ・風邪予防にも効果を発揮します。	ご飯		しのだに 信田煮	鶏ごぼう汁 三色和え	しょう (小) メロン	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	ごぼう コーン たまねぎ しめじ キャベツ メロン(小)	こめ さとう さといも	あぶら	620	22.2	348	1.9
9	月	春に採れるたまねぎは、新たまねぎといわれ、甘みが強くみずみずしいのが特徴です。加熱するとさらに甘みがでて美味しくなります。	大山小麦 コッペパン		新たまグラタン	コンソメスープ シーフードサラダ		ベーコン チーズ えび ウインナー あさり いか	スキムミルク ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	たまねぎ しめじ スナックスえんどう コーン キャベツ	こむぎ さとう マカロニ じゃがいも	ショートニング バター ドレッシング	641	24.6	378	3.9
10	火	大豆は「畑の肉」と呼ばれるように、体をつくる働きのある「たんぱく質」が多く含まれています。五目豆に鳥取県産の大豆を使用しました。	ご飯		かれいの から揚げ	ぶたじる 豚汁 ごもく 五目豆		エテカレイ ぶたにく とうふ あぶらあげ だいず みぞ さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	ごぼう えのき れんこん えだまめ	こめ さとう でんぶん こむぎ こんにやく さといも	あぶら	684	29.8	389	2.3
11	水	鳥取県産の鶏肉に、梅みそを作り、下味をつけて焼きました。ほんのり酸味の残った梅みそ焼きを味わってくださいね。	発芽玄米ご飯		わかどりく 若鶏肉の 梅みそ焼き	もずくのすまし汁 さやいんげんのピリ辛炒め		ささみ みぞ とうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう もずく	ねぎ にんじん いんげん	うめ もやし えのき たまねぎ たけのこ	こめ げんまい さとう	あぶら	565	30.6	287	2.2
12	木	オイスターソースは、中国広東省で生まれた調味料の1つで、生ガキを塩漬にして出来た上澄み液のことですよ。	ご飯		ぎゅうにく 牛肉とたけのこの オイスター炒め	わかめスープ フルーツミックス		ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんじん にら	エリンギ しめじ もも ほししいたけ たけのこ にんにく キャベツ えのき たまねぎ もやし みかん パイン	こめ はるさめ ナタデココ	ごまあぶら あぶら	598	21.4	279	1.6
13	金	あじは、昔からよく食べられてきた魚で、味がよいから「あじ」という名前がついたとも言われています。今が旬の魚です。	ご飯		あじの 南蛮漬け	あつあ 厚揚げのみそ汁 いりどり		あじ あつあげ みぞ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな ねぎ いんげん にんじん	うめ えのき ごぼう れんこん ほししいたけ	こめ さとう でんぶん こむぎ こんにやく	あぶら	611	27.2	359	1.9

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。

【今月の鳥取市の給食目標】

よくかんで食べよう！



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				
16	月	手洗いが面倒だからと指先だけを水でぬらしただけの人はいませんか？石けんを使って手のひら、指の裏、指の間をしっかりと洗いましょう。	こめこ 米粉パン		ささみの レモンソースがらめ	コーンたまごスープ ほうれんそうのソテー	ささみ たまご ウインナー	ささみ たまご ウインナー	ススキミルク ぎゅうにゅう	パセリ ほうれんそう にんじん ズッキーニ エリンギ	しょうが コーン たまねぎ キャベツ エリンギ	レモン しめじ	こめ さとう こむぎこ でんぶん ゼリー(中)	小学校 614 中学校 768	35.6 44.3	304 320	3.4 4.0
17	火	漢字で「梅に雨」とかいて「梅雨」といいますが、「梅の実が熟するころに降る雨」からそう表現するようになったとも言われます。	はん ご飯		たら の ごまみそ焼き	 筑前煮 きゅうりの梅肉和え	しょう みそ あじさい ゼリー	たら みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	しょうが たまねぎ キャベツ コーン	たまねぎ しめじ	こめ さとう でんぶん こんにやく さいとも ゼリー(小)	691 805	25.2 30.3	449 506	2.2 2.8
18	水	かみかみ敵立です。あごのすり身に、たまねぎやにんじん、しょうがを入れて、さつま揚げを作りました。あごは弾力があるので、しっかりとんで食べましょう。	はん ご飯		あごのコロコロ さつま揚げ	さけ 酒の津わかめのすまし汁 きんぴらごぼう	とびうお おから たまご とうふ さつまあげ	とびうお おから たまご とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ いんげん	しょうが たまねぎ えのき ごぼう	こめ パンこ さとう こんにやく	あぶら ごま ごまあぶら	608 744	28.7 33.8	338 363	2.2 2.8
19	木 食育の日	毎月19日は「食育の日」です。今月の食材は、鳥取市産のたまねぎとらっきょうです。たまねぎはサラダに、らっきょうはソースにしています。	まめ はん 豆ご飯		豚肉の らっきょうソースかけ	じゃがいものみそ汁 万葉の玉姫サラダ	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ アスパラガス ズッキーニ	グリーンピース しょうが らっきょう たまねぎ えのき コーン	こめ さとう でんぶん じゃがいも	ドレッシング	623 762	25.0 30.5	292 314	2.2 2.9
20	金	さいやいんげんは、いんげん豆を若いうちにさやごと収穫したもので野菜です。今日は気高産のじゃがいもとたまねぎと一緒にカレーにしました。	むぎ はん 麦ご飯		オムレツの トマトソースかけ	アスパラとさいやいんげんのカレー キャベツのコンソメ煮	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん アスパラガス いんげん	たまねぎ にんにく キャベツ コーン なし	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	675 836	24.2 29.2	313 334	3.1 3.6
23	月	今日のミートボールは、鳥取県産鶏ももむね肉をひき肉にしてみらい、丸めて揚げました。隠し味の気高産しょうががポイントですよ。	だいせんこむぎ コッパン		ミートボールの ケチャップがらめ	グリーンポタージュ しらす入り海そうサラダ	とりにく とうふ ベーコン とうにゅう なまクリーム	とりにく とうふ ベーコン とうにゅう なまクリーム	スキムミルク ぎゅうにゅう わかめ あおつのまた あかつのまた	にんじん トマト	しょうが たまねぎ グリーンピース しめじ キャベツ しょうり	こむぎこ さとう でんぶん じゃがいも	ショートニング バター	674 807	29.2 35.2	371 411	3.2 4.0
24	火	アスパラガスには、疲労回復に効果があるとされる「アスパラギン酸」が含まれています。アスパラを食べて夏バテを予防しましょう。	はん ご飯		あじフライ	にらたまみそ汁 アスパラと豚肉のみそ炒め	あじ たまご みそ あぶらあげ ぶたにく	あじ たまご みそ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら アスパラガス	しょうが たまねぎ えのき キャベツ にんにく	こめ さとう こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	646 778	29.6 34.0	308 326	2.2 2.7
25	水	だんだん暑くなってきましたね。今日は、鳥取県産わかどり若鶏肉にセンターオリジナルバーベキューソースをかけています。食欲をそそる一品ですよ。	はん ご飯		わかどりにく 若鶏肉の バーベキューソースかけ	あご竹輪のすまし汁 キャベツのカシューナッツ炒め	とりにく あごちくわ とうふ	とりにく あごちくわ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう	りんご たまねぎ にんにく しょうが まいたけ キャベツ コーン	こめ さとう でんぶん	カシューナッツ あぶら	611 772	24.8 31.4	331 360	2.2 2.8
26	木	今日は、気高産くるぼことたまねぎを使った肉じゃがと切干大根ときゅうりを使った和え物です。よくかんで食べましょう。	むぎ はん 麦ご飯		いわしの カレーニエル	肉じゃが 切干大根の梅しそ和え	いわし ぎゅうにゅう ぶたにく	いわし ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	たまねぎ えだまめ もやし きりぼしだいこん しょうり ゆかり	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも こんにやく さとう	バター ドレッシング	689 839	27.0 32.6	317 340	2.2 2.7
27	金	気高産のしょうがを使って、さばのしょうが焼きを作りました。給食では、ほぼ1年を通して気高産のしょうがを使っています。	はん ご飯		さばの しょうが焼き	こまつな だいず 小松菜と大豆もやしのみそ汁 ひじきの炒り煮	さば みそ あつあげ さつまあげ だいず	さば みそ あつあげ さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな いんげん	しょうが しめじ りんご だいずもやし たまねぎ ほししいたけ	こめ さとう こんにやく	あぶら	642 781	26.0 31.5	376 415	2.6 3.0
30	月	えだまめは、大豆になる前の豆のことで大豆と野菜の両方の栄養を兼ね備えたすぐれた緑黄色野菜です。大豆にはないビタミンAやCも多く含まれています。	こめこ 米粉パン		いかと大豆の チリソース	とり 鶏だんごスープ えだまめサラダ	いか だいず とりにく とうふ	いか だいず とりにく とうふ	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく キャベツ しょうり えだまめ	こめ さとう でんぶん こむぎこ	あぶら	681 821	31.4 38.5	331 364	3.8 4.4

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。