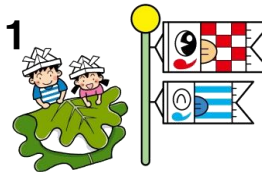


【今月の鳥取市の給食目標】

バランスのよい食事をしよう



← かみかみマーク

かみかみマークは、食料品を使った料理のマークです。しっかりと食べて食べる習慣を身につけましょう。

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 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 ^{おも} にたんぱく質	2群 主 ^{おも} に無機質	3群 主 ^{おも} にカロテン	4群 主 ^{おも} にビタミンC	5群 主 ^{おも} に炭水化物	6群 主 ^{おも} 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				
1	金	今日は、端午の節句献立です。奈良時代から続く伝統的な行事で、男の子の健やかな健康を願うものです。今日はちまきをつけています。	ごはん		かつおの たつた 竜田揚げ	わかたけ汁 若竹汁 切干大根のソース炒め	ちまき	かつお とうふ ぶたにく ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ あおのり	ねぎ にんじん	しょうが えのき たけのこ たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ もやし	こめ でんぶん さとう ちまき	あぶら	小学校 738 中学校 887	30.6 37.8	331 360	1.7 2.3
7	木	スナックえんどうは、豆が入っている外側のさやも食べられる豆です。スナックえんどうとも呼ばれます。	菜めし		たらのみそマヨ や 焼き	もずくのすまし汁 高野豆腐とスナックえんどうの 含め煮		たら みそ とうふ かまぼこ こうやとうふ	ぎゅうにゅう もずく	だいこんな きょうな あおな Pセリ ねぎ	たまねぎ しめじ えのき ほししいたけ スナックえんどう	こめ さとう	ノンエッグマ ヨネーズ あぶら	605 729	27.2 33.7	337 357	3.0 3.5
8	金	いま、きせつ、はる 今の季節は「春キャベツ」がよく出回っています。他の時期のキャベツと比べてやわらかく、あまみがあるのが特徴です。	むぎはん 麦ごはん		いかリングフライ	はる野菜カレー 春キャベツのサラダ		いか ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん アスパラガス	たけのこ なし たまねぎ にんにく しめじ キャベツ じゃがいも バンコ じゃがいも バンコ	こめ むぎ じゃがいも バンコ	あぶら ドレッシング	736 903	26.5 32.3	292 314	2.5 3.0
11	月	アスパラガスは、県内でもたくさんとれる野菜で、今の時期、旬をむかえます。ゆでてサラダにしたり、炒めたりして食べられています。	コッパパン		アンサンブル エッグ	アスパラのクリームスパゲティ 海そうサラダ		たまご ベーコン とりこ	スキムミルク ぎゅうにゅう かいそう チーズ	にんじん アスパラガス	コーン たまねぎ えだまめ しめじ キャベツ じゃがいも バンコ	こむぎこ さとう じゃがいも スパゲッ ティー	ショートニング マヨネーズ	667 784	26.6 31.3	397 438	3.4 4.1
12	火	さばやあじ、いわしなどの皮が青い魚をのことを「青魚」といい、脂の中に血液をサラサラにするはたらきのあるDHAやEPAが多く含まれています。	ごはん		さばの しょうが焼き	にら入り豚汁 切干大根の含め煮		さば ぶたにく みそ さつまあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら いんげん	しょうが えのき たまねぎ ごぼう きりぼしだいこん ほししいたけ	こめ こんにやく さとう	あぶら	614 763	25.5 31.0	333 359	2.3 2.9
13	水	鳥取港で水揚げされたはたはたを、から揚げにしました。じっくりと揚げたので頭から丸ごと食べられます。よくかんで食べましょう。	たけのこごはん		はたはたの から揚げ	かきたま汁 おからの炒り煮	あまなつ 甘夏	はたはた たまご おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	たけのこ たまねぎ しめじ ごぼう ほししいたけ あまなつ	こめ さとう でんぶん こむぎこ こんにやく	あぶら	667 805	27.5 32.7	335 361	3.4 4.1
14	木	むぎ麦には、おなかの調子をととのえてくれる食物せんがいがたくさん含まれています。給食では週に1回、麦を混ぜた麦ごはんにしています。	むぎはん 麦ごはん		しのだ に 信田煮	あじのつみれ汁 三色和え		あぶらあげ とりこ みそ はんぺん いわし あじ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	しょうが えのき キャベツ コーン	こめ むぎ さとう でんぶん		649 760	28.6 32.2	395 413	2.5 2.8
15	金	よくかむことは、食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、あごの発達を助け、言葉の発音がきれいになったり、顔の表情も豊かになります。	ごはん		ちくわ いさべ あ 竹輪の磯辺揚げ	ゆばのすまし汁 キャベツのしょうがみそ炒め		ちくわ ゆば かまぼこ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	チンゲンサイ にんじん	しろねだ えのき たまねぎ しょうが キャベツ	こめ こむぎこ でんぶん ベーキングパ ウダー さとう	あぶら ごまあぶら	600 743	24.4 29.5	304 325	2.8 3.7
18	月	「ミネストローネ」とは、イタリア語で「具だくさん」という意味で、野菜や肉、パスタなどいろいろな具材を入れたトマト味のスープです。	こめこ 米粉パン		チキンの フレーク焼き	ミネストローネ アスパラサラダ	いちご ジャム	ささみ ベーコン	スキムミルク ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト アスパラガス ブロッコリー	にんにく たまねぎ じゃがいも スパゲッ ティー ジャム	こめ さとう パ ン コーンフ レーク じゃがい も スパゲッ ティー	ショートニング ノンエッグマ ヨネーズ あぶら ドレッシング	759 899	32.9 38.9	316 334	2.7 3.2

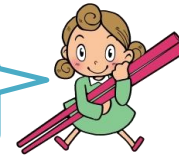
太字は、気高町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。

【今月の鳥取市の給食目標】

バランスのよい食事をしよう

その2

給食で使うのは、毎日清潔に使いましょう！



かみかみマーク

かみごたえのある食材を使った料理のマークです。しっかりかんで食べる習慣を身につけましょう。



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				
19	火	毎月19日は「食育の日」です。食育とは、食を通じて心も体も元気に生きる力を育てることをいいます。楽しく食事をすることも食育のひとつです。	ごはん		さけ しょうが や 鮭の香草焼き	じゃがいものみそ汁 アスパラのしょうが炒め		さけ あぶらあげ みど あつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん アスパラガス	たまねぎ えのき キャベツ しめじ しょうが	こめ パンこ じゃがいも さとう	オリーブあぶら ごまあぶら	小学校 614 中学校 764	26.7 32.8	336 376	2.1 2.5
20	水	給食にはいつも牛乳がついていますね。牛乳にはカルシウムが豊富に含まれていて、骨や歯を丈夫にするだけでなく、イライラも防ぎます。	ゆかりごはん		いわしフライ	肉じゃが ほうれんそうののり酢和え		いわし ぎゅうにく ぶたにく やさしいあげ まぐろみずじ	ぎゅうにゅう のり	にんじん いんげん ほうれんそう	しそ たまねぎ キャベツ もやし	こめ こむぎこ パンこ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら しろごま	687 830	29.5 35.2	338 366	2.8 3.3
21	木	にんじんやほうれんそう、こまつな、にらなどの色が濃い野菜を「緑黄色野菜」といい、風邪などを予防するビタミンAが多く含まれています。	むぎ ほん 麦ごはん		ぎゅうにく 牛肉の オイスター炒め	たらちのキムチスープ キャベツの カシューナッツ炒め		ぎゅうにく たら	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にら チンゲンサイ こまつな	にんにく エリンギ たまねぎ たけの こ ほししいたけ コーン はくさい えのき キャベツ	こめ むぎ さとう でんぶん はるさめ	あぶら カシューナッツ	690 830	27.2 29.8	342 370	2.4 2.7
22	金	鳥取県では、いろいろな種類のきれいが水揚げされます。今日は「えてきれ」という種類のきれいです。	ごはん		かれいの から揚げ	わらびのみそ汁 れんこんのきんぴら		かれい あぶらあげ とうふ みど さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	わらび しいたけ たまねぎ れんこん	こめ でんぶん こむぎこ こんにやく さとう	あぶら しろごま ごまあぶら	628 769	26.4 31.6	386 424	2.5 3.0
25	月	今日のカレーはいつもと違いますね。キーマカレーとは、ひき肉を使ったカレーのことで、今日はひき肉のほかに魚のミンチを使ったカレーです。	こめ こ 米粉パン		さかな お魚 キーマカレー	コロコロ野菜スープ まめまめサラダ		あじ いわし ぶたにく ウインナー まぐろみずじ だいず	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ピーマン トマト	しょうが にんにく たまねぎ セロリ えだまめ きゅうり キャベツ	こめ さとう じゃがいも	ショートニング オリーブあぶら ノンエッグ マヨネーズ ドレッシング	613 710	30.7 35.7	323 345	3.8 4.7
26	火	あじは昔からよく食べられている魚で、脂の中に血液サラサラにする働きのあるDHAやEPAが多く含まれています。	ごはん		あじの南蛮漬け	あご竹輪のすまし汁 豚肉とごぼうのピリ辛炒め		あじ とうふ あごちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ まいたけ ごぼう	こめ でんぶん こむぎこ さとう こんにやく	あぶら ごまあぶら	605 731	29.7 33.3	311 334	1.9 2.2
27	水	給食では、気高町で加工された手作りみそを使っています。原料の大豆も気高町で育った大豆が使われています。	ごはん		ミートローフ	こまつなのみそ汁 ひじきの炒り煮		ぶたにく みど ぎゅう にく とうふ たまご だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	トマト にんじん こまつな ねぎ いんげん	たまねぎ しいたけ えのき ほししいたけ	こめ パンこ さとう でんぶん	オリーブあぶら あぶら	642 783	26.7 32.1	385 422	2.5 2.9
28	木	給食では、鳥取県で育った豚の肉を使用しています。豚肉は体をつくるもとになる良質なたんぱく質や、ビタミンBを多く含んでいます。	ごはん		ぶたにく 豚肉の しょうが焼き	さけ つ 鮭の津わかめのすまし汁 筑前煮		ぶたにく 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 たけのこ ほししいたけ	こめ さとう こんにやく さといも	あぶら	599 721	27.7 32.1	316 330	2.3 2.7
29	金	収穫時期のたまねぎは「新たまねぎ」と呼ばれ、やわらかくて甘いのが特徴です。給食でも、みそ汁や煮物などさまざまな献立に登場します。	むぎ ほん 麦ごはん		わかとりにく 若鶏肉の から揚げ	まーぼー豆腐 麻婆豆腐 フルーツミックス		とりにく とうふ ぶたにく みど	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが たまねぎ にんにく もも パイン みかん	こめ さとう こむぎこ でんぶん むぎ しらたまこ にやく	あぶら ごまあぶら	724 886	30.9 37.2	414 460	1.9 2.1

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。