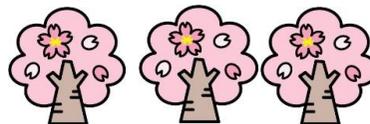


【今月の鳥取市の給食目標】

給食を楽しく食べよう!



← かみかみマーク

かみごたえのある料理のマークです。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 | | | | |
| 9 | 水 | 新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。みんなで楽しく給食時間にしていきたいと思います。すまし汁には、桜型のにんじんが入っています。探してみてくださいね。 | せきはん 赤飯 | | さわらの 西京焼き | さくら 桜ふのすまし汁 キャベツの赤しそ和え | いわ お祝い デザート | さわら とうふ みぞ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん | しょうが たまねぎ しろねぎ きゅうり もやし ゆかり キャベツ | さとう なまふ クレープ | ドレッシング あぶら | 小学校 726 | 29.7 | 35 | 2.7 |
| 10 | 木 | 給食センターでは、気高町の食べ物を取り入れた給食をつくっています。気高産の食べ物は、放送で紹介したり、献立表に太字で表示して載せたりしています。 | はん ご飯 | | ぶたにく 豚肉の しろ 白ねぎソースかけ | じゃがいものみそ汁 きんぴらごぼう | | ぶたにく あぶらあげ みぞ さつまあげ | ぎゅうにゅう | ねぎ にんじん いんげん | しょうが しろねぎ たまねぎ えのき ごぼう | こめ さとう じゃがいも こんにやく | あぶら ごま ごまあぶら | 628 | 25.2 | 308 | 2.4 |
| 11 | 金 | みなさんは、一口に何回かんで食べていますか？ よくかんで食べると、頭の働きがよくなったり、むし歯の予防につながったりといことがあります。よくかんで食べるようにしましょう。 | はん ゆかりご飯 | | とうふ 野焼きの いそべあ 磯辺揚げ | ぶた汁 こまつな 小松菜のり酢和え | | とうふのやき ぶたにく みぞ あぶらあげ まぐろ | ぎゅうにゅう あおのり きざみのり | にんじん こまつな | ゆかり ごぼう えのき だいこん キャベツ もやし | こめ さとう こむぎこ でんぶん ベーキング パウダー こんにやく | あぶら ごま | 634 | 25.1 | 403 | 3.2 |
| 14 | 月 | 気高町の給食の主食は、基本的には月曜日かパンです。鳥取市産の米粉を使った米粉パンの日と、大田で栽培された大田小麦のパンの日があります。今日は、大田小麦を使ったパンです。 | だいせんこむぎ 大山小麦 まる 丸パン | | とうふ 豆腐入り ミートローフ | コーンとたまごのスープ ほうれんそうのソテー | こまかな 小魚 アーモンド (中) | ぎゅうにく ぶたにく とうふ たまご ウインナー かたくちいわし (中) | スキムミルク ぎゅうにゅう | トマト パセリ ほうれんそう にんじん | たまねぎ コーン クリームコーン しめじ キャベツ エリンギ | こむぎこ さとう パンこ でんぶん じゃがいも | ショートニング オリブオイル あぶら アーモンド(中) ごま(中) | 613 | 27.9 | 347 | 3.1 |
| 15 | 火 | 気高町の給食の主食は、火～金曜日はご飯です。気高産の「こしひかり」と「ひとめぼれ」をブレンドした「おかわりくん」という米を使っています。今日は、わかめご飯にしています。残さず食べてくださいね。 | はん わかめご飯 | | さばの しょうが焼き | ごもくに 五目煮 キャベツのみそ炒め | | さば あつあげ ぶたにく みぞ | わかめ ぎゅうにゅう | にんじん いんげん ブロッコリー | しょうが たけのこ ほししいたけ キャベツ | こめ こんにやく じゃがいも さとう | ごまあぶら あぶら | 658 | 29.7 | 373 | 3.5 |
| 16 | 水 | いかは、噛めば噛むほど味が出てうまみが増します。今日は、気高産のキャベツと、酒の津のわかめと一緒に酢の物にしています。よくかみ、味わって食べましょう。 | はん ご飯 | | わかりにく 若鶏肉の から揚げ | もずくのすまし汁 いかときゅうりの酢の物 | | とりにく とうふ いか | ぎゅうにゅう もずく わかめ | ねぎ | しょうが もやし たまねぎ えのき きゅうり キャベツ | こめ こむぎこ でんぶん さとう | あぶら ごま | 644 | 28.2 | 306 | 2.2 |
| 17 | 木 | 鳥取港で水揚げされた「たら」に、マヨネーズや気高産みそで作ったソースをかけました。たらのうまみが逃げないよう、一つずつカップに入っています。 | むぎ はん 麦ご飯 | | たらの マヨネーズ焼き | あつあ 厚揚げのみそ汁 ひじきの炒り煮 | こまかな 小魚 アーモンド (小) | たら みぞ あつあげ さつまあげ かたくちいわし (小) | ぎゅうにゅう ひじき | パセリ にんじん ほうれんそう ねぎ いんげん | たまねぎ しめじ えのき ほししいたけ | こめ むぎ こんにやく さとう | ノンエッグ マヨネーズ あぶら アーモンド(小) ごま(小) | 631 | 31.5 | 479 | 2.8 |
| 18 | 金 | 毎月19日は食育の日です。私たちの体は、食べ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に感謝し、大切にしたいという気持ちを表す言葉です。食卓の前には、必ず心を込めて言います。 | はん ご飯 | | アンサンブルエッグ | さんさいり 山菜入りカレー らっきょうサラダ | たまご ベーコン チーズ きゅうにく ぶたにく かまぼこ | ぎゅうにゅう | ブロッコリー かぼちゃ にんじん | コーン たまねぎ えだまめ にんにく えのき なし らっきょう きゅうり キャベツ たけのこ | こめ じゃがいも | マヨネーズ あぶら | 738 | 27.9 | 374 | 2.8 | |

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。

