

【今月の鳥取市の給食目標】

バランスのよい食事をしよう!



Table with columns: 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. Rows include dates like 1木, 2金, 7水, 8木, 9金, 12月, 13火, 14水, 15木, 16金.

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!



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	月	毎月19日は「食育の日」です。給食では、みなさんに鳥取市のことをよく知ってもらうため、毎月19日は鳥取市の食べ物を使った献立にしています。今月は、地元気高産のしょうがと酒の津わかめです。	ごはん ご飯		ぶたにく 豚肉の しょうが焼き	さけ かつ 酒の津わかめのすまし汁 ちきさあ 千草和え		ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ こまつな	しょうが たまねぎ えのき キャベツ	こめ さとう	しろごま	小学校 583 中学校 712	26.6 31.7	347 375	1.9 2.5
20	火	今日の給食に使用されている野菜で、1日に4〜6センチも伸びる野菜があります。今が1年の中で一番たくさんととれて、甘みもあるのでよ。何でしょう。	だいせんこむぎ 大山小麦 コッパン		アンサンブルエッグ	アスパラのクリームスパゲティ かい 海そうサラダ	たまご ベーコン チーズ とり	スキムミルク ぎゅうにゅう わかめ	にんじん アスパラガス	コーン えだまめ たまねぎ キャベツ	こむぎこ さとう スパゲティ	ショートニング マヨネーズ	721 870	27.1 32.2	397 440	3.5 4.3	
21	水	いわしは日本で多く水揚げされる全長10cm〜30cmの魚です。今日は、鳥取県西部の境港で水揚げされたいわしを使って、フライにしました。	ゆかりご飯		いわしフライ	ちくぜんに 筑前煮 いた キャベツのカシューナッツ炒め	いわし さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	ゆかり たけのこ ごぼう れんこん ほししいたけ キャベツ コーン	こめ パンこ こむぎこ こんにやく さといも さとう	あぶら カシューナッツ	696 840	26.2 31.6	367 406	3.0 3.7	
22	木	おなかの掃除をしてくれる食物繊維が豊富な「ごぼう」意外にも、「ごぼう」を料理して食べるのは、日本とお隣の韓国だけなんです。	むぎ はん 麦ご飯		ぎゅうにく 牛肉の オイスター炒め	たらのキムチスープ ごぼうナッツ	ぎゅうにゅう たら	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にら ほうれんそう	にんにく たまねぎ えのき たけのこ ごぼう ほししいたけ はくさい	こめ むぎ さとう でんぶん はるさめ こむぎこ	あぶら アーモンド	627 778	23.9 30.1	311 333	2.3 2.7	
23	金	わらびは、山地のひたひたの乾燥地に自生する山菜です。古くから親しまれ、「源氏物語」にも登場しています。	ごはん ご飯		ぎゅうにく 牛肉の オイスター炒め	わらびのみそ汁 れんこんのきんぴら	さくらんぼ フレッシュ	あじ とうふ みぞ さつまあげ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん いんげん	たまねぎ しょうが わらび しいたけ れんこん	こめ ゼリー でんぶん こむぎこ さとう こんにやく	あぶら しろごま ごまあぶら	639 765	25.3 28.2	324 343	2.3 2.6
26	月	だいたいは「畑の肉」といわれます。だいたいは、肉と同じように体をつくるもとになる「たんぱく質」が多く含まれているからです。	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 だいず 大豆サラダ	あじ いわし ぶたにく ベーコン まぐろ だいず	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	しょうが たまねぎ にんにく セロリ キャベツ	こめ さとう じゃがいも	ショートニング あぶら ドレッシング	589 677	30.9 36.0	317 340	3.2 3.9	
27	火	今の時期のかつおはまだ脂がのり始めたばかりであさり味です。今日は、油で揚げ、みそとごまで味をつけました。風味もよく、かみこたえのある一品です。	ごはん ご飯		かつおの みそがらめ	あご竹輪のすまし汁 あごちくわ からいた 豚肉とごぼうのピリ辛炒め	だいず みぞ かつお とうふ あごちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん いんげん	しょうが まいたけ たまねぎ ごぼう	こめ でんぶん さとう こむぎこ こんにやく	あぶら しろごま ごまあぶら	726 903	32.5 39.9	328 357	2.1 2.7	
28	水	毎月8のつく日は「かみかみ献立」です。よくかんで食べると以外にもカルシウムをしっかり取ることが大切です。今日はカルシウムが多く含まれている大豆や豆腐を使っています。	むぎ はん 麦ご飯		ミートローフ	こまつな 小松菜のみそ汁 ひじきの炒り煮	ぶたにく だいず ぎゅうにく わかめ たまご とうふ みぞ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	トマト こまつな にんじん いんげん	しょうが たまねぎ グリーンピース えのき ほししいたけ	こめ むぎ パンこ さとう でんぶん こんにやく	あぶら	616 770	25.2 31.9	371 414	2.4 2.8	
29	木	鮭は川から海に出て成長し、卵を産むために再びその川に戻ってくる習性がある魚です。たまごは皆さんもよく知っている「いくら」ですよ。	ごはん ご飯		さけ こうそう や 鮭の香草焼き	にく 肉じゃが アスパラのしょうが炒め	ます ぎゅうにく やさしいあげ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん アスパラガス	たまねぎ キャベツ しめじ しょうが	こめ パンこ じゃがいも こんにやく さとう	オリーブあぶら ごまあぶら	649 799	30.1 36.4	314 341	1.9 2.3	
30	金	給食の麻婆豆腐は豚ミンチやにらなどの野菜を炒め、中華の調味料を合わせて作ります。大きい鯉で炒めるので、味がまるやかになります。	ごはん ご飯		わかどりにく 若鶏肉の あ から揚げ	まーぼーとうふ 麻婆豆腐 フルーツミックス	とり とうふ ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ しょうが にんにく おうとう パイン みかん	こめ でんぶん こむぎこ さとう ナタデココ	オリーブあぶら ごまあぶら	783 972	30.7 38.2	375 419	1.9 2.2	

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。