

【今月の鳥取市の給食目標】

1年間の食生活を振り返ろう！



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		栄養素			
								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	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	食塩 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				
3	月	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。こはんは、ちらしずしにしました。祝い膳に代表する魚「鯛」に似た赤魚の西京焼き、すまし汁に桜の花の形をした生ふを浮かし、和えものには「菜の花」を入れて、春が感じられるよう考えました。	ちらしずし		あかお赤魚の西京焼き	さくら桜ふのすまし汁 菜の花和え	おいり	あかうかまぼこ たまごあぶらあげ みそ	ぎゅうにゅうわかめ	ねぎ なのはな にんじん	たけのこ れんこん えのき たまねぎ もやし キャベツ かんぴょう ほししいたけ	こめ さくらふ さとう おいり	ごま	小学校 666	27.9	333	2.9
4	火	今日は、人気メニューの納豆ボールです。「煙の肉」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揚げやすいですが、外はカリッと、中はふわっとした食感がいいですよ。	こめこ 米粉パン		なっとう納豆ボール	しお塩ラーメン 春野菜炒め	ちゅう中 いちご	なっとうぎゅうにく ぶたにく たまご みぞ おから	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん チンゲンサイ ズロッキー	コーン たまねぎ もやし しるねぎ キャベツ いちご(中)	こめ さとう でんぶん ちゅうかめん	ショートニング あぶら	622	31.4	331	3.5
5	水	今日の給食は、中学3年生応援献立です。鶏肉のささにパン粉をつけてチキンカツにしました。人気のカレーには、ガルバンゾー(ひよこ豆)という豆を加えています。みなさんが、いつもの力が出せるようにと願いを込めてつくっています。残さず食べてくださいね。	むぎ 麦ご飯		チキンかつ	ガルバンゾーカレー コールスロー	ぼんかん	ささみ ぎゅうにく ぶたにく とりレバー	ぎゅうにゅうひよこまめ	トマト にんじん ズロッキー	たまねぎ にんにく なし ぼんかん キャベツ だいこん えだまめ	こめ むぎ こむぎ パンこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	751	30.1	284	2.4
6	木	今日は、白菜の煮びたしです。畑に白菜ができていたのを見たことがありますか？霜が降りるような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まもります。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ます。	はん ご飯		さばのピリ辛焼き	けんちん汁 白菜の煮びたし		さば とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅうちりめんじやこ	にんじん ねぎ ほうれんそう	しょうが にんにく だいこん なめこ なし えのき たまねぎ ごぼう はくさい	こめ こんにやく さとう さとう	ごまあぶら あぶら	658	25.6	412	1.9
7	金	毎月8のつく日は「かみかみデー」です。それにちなんで今日は、きんぴらごぼうにしています。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「ひ・が・イー・ゼ(単弥呼の歯が良いぜ)」と言われています。	はん ご飯		ぎゅうにく牛肉のオイスター炒め	あつあ厚揚げのみそ汁 きんぴらごぼう		ぎゅうにく あつあげ みぞ さつまあげ	ぎゅうにゅうわかめ	ピーマン にんじん ねぎ いんげん	にんにく エリンギ たけのこ たまねぎ えのき はくさい ごぼう	こめ さとう でんぶん こんにやく	あぶら ごま ごまあぶら	588	23.4	378	2.5
10	月	今日は、中学校3年生のみなさんは最後の給食ですね。学校給食で学んだこと、身に付けたマナーは忘れないうちに思い出してくださいね。育ち盛りのおみなさんは、骨も育ち盛り。いろいろな食べ物からカルシウムをとることが大事です。何でも残さず食べるようにしましょうね。	いろど 彩りご飯		サイコロステーキ	なめこ汁 ほうれんそうのり酢和え	ちゅう中 お祝い デザート	ぎゅうにく ぶたにく だいたい みぞ まぐろ あずき	ぎゅうにゅうきざみのり	チンゲンサイ ほうれんそう にんじん あおな きょうな たまねぎ もやし キャベツ	コーン うめ にんにく なめこ えのき たまねぎ もやし キャベツ	こめ でんぶん さとう もちこめ	あぶら ごま	669	32.9	319	2.9
11	火	今日のポテトコロッケは、調理員さん手作りです。お家でつくるのと同じように1つ1つじゃがいもの皮をむいて、1つ1つ同じ大きさになるよう重さも計って丸めています。衣がはじけないよう冷ましてからパン粉をつけて油で揚げられていますよ。	うずまきパン		ポテトコロッケ	とり鶏だんごスープ かい海そうサラダ		ぎゅうにく ぶたにく たまご とり だいたい ず ふかひれ	スキムミルク ぎゅうにゅうわかめ あかつのまた あかつのまた	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいたい キャベツ きゅうり	こむぎ さとう じゃがいも パンこ	ショートニング ドレッシング あぶら	638	21.2	323	3.3

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年間の食生活を振り返ろう！



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		栄養価			
								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	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	食塩 グラム g
12	水	むかし、冬の寒い夜に豆腐を凍らせてあるものを作りました。凍らせることから「しみ(凍み)豆腐」とも呼ばれています。さて、あるものは何かな？正解はこうや豆腐です。ちょっと甘めに炊いた高野豆腐、豆腐の栄養がギュギュッと詰まっています。豆腐とは違う食感を味わってください。	ごはん ご飯		ちくわ いそべ あ 竹輪の磯辺揚げ	いぶたじる しょうが入り豚汁 こうやとうふ 高野豆腐のたまごじ	ちくわ ぶたにく みぞ しょうが みぞ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	だいこん はくさい しめじ しょうが もやし たまねぎ ほししいたけ	こめ こむぎこ でんぶん ベーキング パウダー さといも さとう	あぶら	小学校 657	28.0	321	3.1	
13	木	ごぼうナッツはコロコロして噛みごたえがありますね。人気メニューの1つです。食べ物をよく噛んで食べるには、虫歯がなく歯が健康であることが大切です。そのためにも毎日、食事の後に歯を磨く習慣をつけたいものです。友達同士で確認し合ってみようね。	ごはん ご飯		さけ とうふ みぞ みそマヨ焼き	とうふ 豆腐とわかめのみそ汁 ごぼうナッツ	さけ とうふ みぞ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ ピーマン	たまねぎ えのき ごぼう	こめ むぎ さとう こむぎこ	あぶら アーモンド ノンエッグ マヨネーズ	665	25.1	321	2.3	
14	金	去年の11月6日から12月31日までは親ガニが解禁になりました。1月17日から3月20日までは、若松葉ガニの漁ができます。解禁とは禁止されていた命令が解かれることです。なぜ解禁日があるかというと、翌年にカニが獲れなくなるためなんです。	ごはん ご飯		さわらの かわり焼き	おや 親がにのみそ汁 おからの炒り煮	さわら おやがに みぞ とうふ おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい だいこん えのき ごぼう ほししいたけ しるねぎ	こめ こむぎこ パンコ こんにやく さとう	あぶら	638	28.2	367	2.3	
17	月	ブロッコリーは、無数に咲いた花のつぼみを食べる野菜の1つです。冬が旬の野菜で、ビタミンCが豊富に含まれていて、免疫力を高めてかぜを予防したり、肌の健康を保つ働きがあります。今日は、地元気高産のブロッコリーを使っています。	だいせん 大山の めくまる 恵み丸パン		いかに チリソースがらめ	クリームシチュー シーフードサラダ	ブルーベ リージャム	いか だいず とりにく えび あさり	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ズッキーニ	にんにく しょうが たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ	こむぎこ さとう でんぶん じゃがいも ジャム	ショートニング あぶら ドレッシング	741	28.1	364	3.4
18	火	今日は6年生のみなさんは最後の給食ですね。これまで、給食を通して様々な経験や発見があったと思いますが、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。	はつがげんまい 発芽玄米 ゆかりご飯		わかとりにく 若鶏肉の あ から揚げ	ごじる 真汁 あまからに だいこんの甘辛煮	しょう 小 いわ お祝い デザート	とりにく だいず あぶらあげ みぞ やさしいあげ あずき	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん いんげん	しょうが はくさい たまねぎ ごぼう ゆかり ほししいたけ だいこん	こめ げんまい でんぶん こむぎこ さとう もちこめ	あぶら	824	31.3	338	2.2
19	水	このやお好み焼きには「関西風」と「広島風」が代表的です。給食では、ご飯と一緒に食べるので長いもと食材を一緒に混ぜ合わせた「関西風」にふわっと焼き上げています。お家では、プレートに油をひいて焼きますが、給食では大きなオーブンで焼くので油は一切使わないのでとてもヘルシーですよ。	ごはん ご飯		このや お好み焼き	さけ 酒の津わかめのスープ あつあ 厚揚げのキム子炒め	ぶたにく ちくわ しらす たまご ベーコン あつあげ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	ねぎ にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ しめじ えのき はくさい もやし	こめ ながいも おこのみこ さとう	ごまあぶら	821	30.7	408	3.1	
20	木	今日で今年度の給食は終わります。1年間たくさん給食を食べさせていただきありがとうございました。みなさんの「おいしかった」という声や空っぽになって帰ってくる食缶を見る喜びは、センター職員のお励みになっていました。来年度も頑張ります。	むぎ 麦ご飯		おから入り みそミートローフ	ハヤシシチュー なっとう 納豆サラダ	ぶたにく とりにく おから たまご みぞ まぐろ ぎゅうにく なまクリーム なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えだまめ にんにく セロリ しめじ キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごま あぶら	715	31.0	329	2.0	
													889	38.6	359	2.4	

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。