

【今月の鳥取市の給食目標】

バランスのよい食事をしよう!



(全体)

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				
1	水	県内で水揚げされたあじを使った、つみれです。つみれの中には、気高産のしょうが、鳥取県産のたまごが入っています。	ごはん		さわらの木の芽 味噌かけ	あじのつみれ汁 春キャベツのアーモンド和え	さわら あじ 白みそ たまご とうふ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ 木の芽	しょうが えのき だいこん キャベツ	こめ さとう でんぶん	アーモンド	小学校 633 中学校 778	32.8	329	1.2	
2	木	5月は新茶の時期です。豆腐竹輪の衣に抹茶を加えて、天ぷらにしました。抹茶揚げは、春ならではの料理です。	いろど はん 彩りごはん		豆腐竹輪の 抹茶揚げ	ゆばのすまし汁 いりどり	とうふちくわ ゆば にく	と り ぎゅうにゅう わかめ	まつちや ねぎ にんじん さやいんげん	たまねぎ えのき れんこん ごぼう ほししいたけ	こめ こんにやく でんぶん こむぎこ さとう ちまき	あぶら	740 881	27.6 32.5	321 349	3.7 4.1	
7	火	豚肉を一口大に切り、レモンを使ったソースをからめました。さっぱりとした甘酸っぱいソースを味わってくださいね。	ツイストパン		豚肉のレモン ソースがらめ	春の野菜スープ ほうれんそうのソテー	ぶたにく ウインナー	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ セロリ キャベツ しめじ コーン	こめ さとう こむぎこ じゃがいも ジャム	ショートニング あぶら	589 679	26.2 30.3	306 322	2.9 3.4	
8	水	スナックえんどうは、スナップえんどうともいい、今が旬の野菜です。スジがあるので、調理員さんが一つ一つスジを取って調理しています。	たけのこごはん		さばの みりん干し焼き	スナックえんどうのかきたま汁 厚揚げごまみそ煮	あぶらあげ さば たまご みぞ あつあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	スナックえんどう たまねぎ たけのこ だいこん	こめ でんぶん さとう こんにやく	あぶら ごま	624 745	29.2 33.6	390 440	3.5 4.0	
9	木	たけのこやアスパラガスといった春の野菜をたっぷり使ったカレーです。いろいろな食感が味わえます。	むぎ はん 麦ごはん		まめコロッケ	牛肉とたけのこカレー コールスロー	きんときまめ しるいんげん だいず ぎゅうにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	アスパラガス きぬさや にんじん	たまねぎ なし たけのこ しょうが にんにく しょうが コーン キャベツ	こめ むぎ でんぶん こんにやく	あぶら	755 931	20.1 25.2	304 323	2.7 3.0	
10	金	おからは、豆腐を作る途中にできるものです。気高の給食で使用するのは、青谷の「ようこそ館」のものです。	ごはん		あじのごま焼き	小松菜と大豆もやしのみそ汁 おからの炒り煮	あじ たまご とうふ みぞ おから ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	大豆もやし しょうが こんにやく しょうが たまねぎ しめじ みしょうかん	こめ じゃがいも	あぶら	604 719	27.4 30.2	399 430	2.5 2.9	
13	月	旬のアスパラガスを使ったサラダにしました。アスパラガスは、1日に5cmも伸びるパワーを持っています。	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	とりにく チーズ ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	アスパラガス あかピーマン きピーマン にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり	こんにやく こめ さとう マカロニ じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら ショートニング マヨネーズ	682 810	30.8 36.7	310 328	2.9 3.4	
14	火	だいこんは、干すことで栄養価やうまみがギュッと詰まり、生のだいこんとは違った食感を味わえます。	ごはん		かつおの 竜田揚げ	にら豚汁 切り干し大根の含め煮	かつお ぶたにく ちくわ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にら	たまねぎ しょうが グリーンピース ほししいたけ きりぼしだいこん	こめ さとう でんぶん	あぶら	612 752	28.6 34.6	302 322	2.5 3.1	
15	水	おなかの掃除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よ。	な 菜めし		たらのみそ焼き	もずくのすまし汁 さやえんどうのたまごとじ	たら とりにく かまぼこ みぞ ゆば たまご ごうやとうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな きぬさや だいこんば	えのき たまねぎ ほししいたけ	こめ さとう	あぶら	652 788	37.9 45.2	446 503	2.4 2.7	
16	木	スタミナ納豆には、気高産のにんにくがはいっています。にんにくは、強いにおいが特徴ですが、最近では、無臭にんにくも出回っています。	むぎ はん 麦ごはん		スタミナ納豆	じゃがいものみそ汁 ほうれんそうのする和え	とりにく なっとう あぶらあげ みぞ するめ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ ほうれんそう にんじん	にんにく しめじ たまねぎ えのき しょうが キャベツ	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごまあぶら	621 787	28.6 36.5	323 356	2.3 2.7	

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。

(全体)

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・豆制品	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				
17	金	鳥取港で水揚げされたはたはたをから揚げにしました。たっぷりの油で揚げているので、頭からかぶりついてよく食べてください。	小麦ご飯		はたはたのから揚げ	アスパラのしょうが炒め		はたはたとうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ アスパラガス	しょうが えのき キャベツ たけのこ ほししいたけ	こめ でんぶん さとう こむぎ こ	ごまあぶら あぶら	小学校 647 中学校 798	33.8 42.1	336 369	2.8 3.5
20	月	毎月19日は食育の日です。今月、初登場の「大山の恵みパン」は大山小麦100%使用。よくかんで食べてみてください。	小麦ご飯		チーズオムレツ	ピーフシチュー キャベツとコーンのソテー		ぎゅうにく チーズ	ぎゅうにゅう スキムミルク	パセリ ねぎ グリーンピース アスパラガス にんじん	たまねぎ セロリ キャベツ	じゃがいも さとう コーン こむぎ こ	ショートニング ごまあぶら	590 727	31.0 36.5	341 364	2.7 3.4
21	火	小松菜は、東京の小松川周辺で栽培されていることからその名がつけられたといわれています。今日は、気高産の小松菜です。	ご飯		豚肉のしょうが焼き	小松菜のごまマヨネーズ和え	みしょうかん	ぶたにく さかなそうめん とうふ ツナ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	しょうが しめじ だいずもやし みしょうかん	こめ さとう マヨネーズ ごま		637 727	29.4 34.0	310 326	3.4 3.9
22	水	今年、境港でいわしが多く水揚げされています。今日はその境港で水揚げされたいわしをフライにしました。	ゆかりご飯		いわしフライ	さやえんどうのみそ汁 さつま揚げとキャベツの煮びたし		いわし とうふ たまご あぶらあげ さつまあげ ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	キャベツ たまねぎ えのき しょうが	こめ さとう こむぎ こ パンこ	あぶら	647 788	29.9 36.0	297 311	2.4 2.7
23	木	しょうがは、漢方の世界で「しょうがなしでは漢方は成り立たない」といわれるほど、からだの中を元気にしてくれる食材です。	小麦ご飯		焼肉	たらのキムチスープ ナムル		ぎゅうにく たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが たまねぎ えのき キャベツ りよくとうもろこし ほししいたけ	こめ はるさめ むぎ さとう ごまあぶら	あぶら ごま ごまあぶら	614 754	26.1 31.0	315 342	3.0 3.3
24	金	わらびは、山地の日当たりのよい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。	ご飯		あじの甘酢かけ	わらびのみそ汁 鶏とアスパラ炒め		あじ とうふ とり みそ	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん	わらび しいたけ たまねぎ エリンギ	こめ さとう でんぶん	あぶら	631 782	23.5 28.7	317 348	2.2 2.6
27	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。	米粉パン		ドライカレー	コロコロ野菜スープ だいたいサラダ		ぎゅうにく ぶたにく ベーコン オールまめ	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり えだまめ	こめ こむぎ じゃがいも さとう あぶら ごま ショートニング	あぶら ごま ごまあぶら	646 771	29.9 33.7	335 359	2.9 3.4
28	火	油で揚げたかつおに、みそで味をつけました。ごまも入り、風味もよく、かみごたえのある「みそ香揚げ」です。	ご飯		かつおのみそ香揚げ	あご竹輪のすまし汁 豚肉とごぼうのピリ辛炒め		かつお たまご とうふ ぶたにく みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ねぎ	しょうが ごぼう	こめ さとう でんぶん こんにやく	あぶら ごま	661 788	31.0 37.1	320 349	3.3 3.9
29	水	今日の酢の物には、気高産のきゅうりと、鳥取港で水揚げされたすめいか(予定)を使用しています。	ご飯		さけの照り焼き	じゃがいものそぼろ煮 いかときゅうりの酢の物		さけ きゅうり うずらたまご いか	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが しめじ きゅうり たまねぎ えだまめ	こめ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごま	618 761	32.8 39.8	335 361	2.6 3.2
30	木	厚揚げは、豆腐を厚めに切って油で揚げたものです。厚揚げには、骨をつくるカルシウムが多く含まれます。	小麦ご飯		ハンバーグ おろしソース	厚揚げのみそ汁 ひじきの炒り煮	ひゅうがなつ 日向夏 みかん ゼリー	とり ぶたにく ぎゅうにく あつあげ みそ だいたい さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん さやいんげん	しめじ だいこん たまねぎ えのき ほししいたけ みしょうかん	こめ むぎ さとう あぶら		686 801	28.1 30.9	425 458	2.9 3.5
31	金	鳥取県産のたけのこを春雨とともに炒めました。シャキシャキの食感とつるつるの食感を味わってください。	ご飯		揚げぎょうざ	えびだんごスープ 春雨とたけのこの炒め物		とり たまご えび すけそうだら ぶたにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ しそ にんじん さやいんげん	キャベツ にんにく しめじ たけのこ ほししいたけ	こめ はるさめ さとう あぶら ごまあぶら		666 784	25.1 28.8	296 309	2.6 3.0