

【今月の鳥取市の給食目標】

鳥取県の産物を知ろう！



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		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	月	かぼちゃは、表面がデコボコした日本かぼちゃとツルツルした西洋かぼちゃがあります。日本かぼちゃはメキシコが原産、西洋かぼちゃは南米ペルーあたりが原産です。今日は西洋かぼちゃを使っています。	こめ 米粉パン		コーンフライ	パンキンポタージュ コールスロー		ベーコン なまクリーム	スキムミルク ぎゆうにゆう	かぼちゃ パセリ にんじん	たまねぎ セロリ コーン しめじ キャベツ じゃがいも	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	小学校 662 中学校 787	23.1 27.2	320 341	2.6 3.1
2	火	ほうれんそうは、牛レバーに匹敵するほどの鉄分を含み、独特のえぐみは、油を使ったりじゃこと合わせることで抑えられます。たくさん食べましょうね。	はん ご飯		さばのピリ辛焼き	じゃがいものみそ汁 三色和え		さば あぶらあげ みど	ぎゆうにゆう	にんじん ねぎ こまつな	しょうが にんにく たまねぎ やし えのき キャベツ コーン	こめ さとう じゃがいも	あぶら	638 781	26.9 31.8	333 360	2.7 3.3
3	水	人気メニューのスタミナ納豆です。今日は隠し味に気取らず高産にんにくとあめを入れています。入れると味に深みが増しているような…どうでしょう？	はん ご飯		スタミナ納豆	レタスとたまごのスープ ほうれんそうのソテー		とり なつとう たまご ウインナー	ぎゆうにゆう	ねぎ パセリ ほうれんそう にんじん	にんにく たまねぎ しめじ レタス キャベツ えのき	こめ さとう	ごまあぶら あぶら	598 754	27.3 34.2	311 338	1.8 2.2
4	木	ゴーヤは苦いので「にがうり」と呼ばれています。苦味を減らすよう塩もみをしたり、ごま油でよく炒めたりと調理でも工夫しています。ゴーヤの苦味で体をシャキッとさせましょう。	むぎ はん 麦ご飯		かれいのから揚げ	にらのピリ辛スープ ゴーヤと豆腐のみそ炒め		エテカレイ ぶたにく たまご どうふ みど	ぎゆうにゆう	にら ゴーヤ にんじん	はくさい えのき たまねぎ ほししいたけ もやし	こめ むぎ でんぶん こむぎ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	607 746	27.8 32.9	344 374	3.2 3.9
5	金	肉の玉様、牛肉。牛肉には、胃腸を丈夫にして消化吸収を高める働きがあり、良質のたんぱく質が骨や筋肉をつくりまします。よくかんで食べましょう。	はん ご飯		チンジャオロースー	いわしワンタンみそスープ バンサンスー	つきみ お月見 デザート ちゅう (中)	ぎゆうにゆう いわし たら たまご みど ロースハム	ぎゆうにゆう	ピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ もやし きくらげ たまねぎ じゃがいも じゃがいも	こめ こむぎ さとう でんぶん はるさめ だんご (中)	あぶら ごまあぶら	646 880	26.2 33.5	286 309	3.3 4.1
8	月	気高産のじゃがいもを使ったジャーマンポテトが初登場。バターで玉ねぎ・ベーコンを炒め、ゆでたじゃがいもと混ぜ合わせます。仕上げの粉チーズは必須！	コッペパン		なすの ミートグラタン	わかめスープ ジャーマンポテト	つきみ お月見 デザート しょう (小)	ぎゆうにゆう ぶたにく ベーコン チーズ たまご	スキムミルク ぎゆうにゆう わかめ	ピーマン トマト にんじん チンゲンサイ パセリ	なす たまねぎ しめじ	こむぎ さとう マカロニ じゃがいも だんご (小)	ショートニング バター	664	22.0	335	3.2
9	火	野菜には色の濃い野菜と薄い野菜がありますね。みなさんが健康に生活するために、色の濃い野菜を1日にどのくらい食べたらよいのでしょうか？それは、大体100gといわれています。	はん ゆかりご飯		あじのカレー揚げ	とうふのみそ汁 ほうれんそうのり酢和え		あじ とうふ あぶらあげ みど まぐろ	ぎゆうにゆう きざみのり	にんじん こまつな ねぎ ほうれんそう	ゆかり しょうが たまねぎ しめじ キャベツ	こめ でんぶん こむぎ さとう	あぶら ごま	604	25.7	359	2.4
10	水	野菜には色の濃い野菜と薄い野菜がありますね。みなさんが健康に生活するために、色の濃い野菜を1日にどのくらい食べたらよいのでしょうか？それは、大体200gといわれています。	むぎ はん 麦ご飯		さばのみそ煮	肉じゃが 小松菜の磯和え		さば みそ ぎゆにく ぶたにく さつまあげ	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ もやし じゃがいも じゃがいも	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	663 801	26.2 31.2	335 360	2.1 2.6
11	木	豚豚の鶏バージョンにしています。鶏肉の中でもさきみは、脂肪が少なく高たんぱくで消化が良いのが特徴です。夏の暑さにバテぎみの体におすすめ！	はん ご飯		さつぱり酢鶏	モロヘイヤのすまし汁 ピリ辛きゅうり		さきみ とうふ	ぎゆうにゆう	にんじん ピーマン モロヘイヤ ねぎ	しょうが たまねぎ えのき ほししいたけ たけのこ えだまめ じゃがいも	こめ こむぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	604 749	28.7 36.5	309 333	2.3 2.8
12	金	今日は、鳥取県の誕生日で「とっとり県民の日」です。毎日3、4粒食べると健康な体になると言われている鳥取県の特産品「らっきょう」をたくさん使っています。残さず食べましょう。	むぎ はん 麦ご飯		ききゅう 砂炒らっきょうの ピリ辛そば	3種のきのこ汁 甘長とうがらしとなすの甘辛煮	なし 梨ゼリー	ぎゆうにゆう ぶたにく あぶらあげ みど こうやとうふ	ぎゆうにゆう	にんじん ねぎ こまつな あまがなとうがらし	らっきょう たまねぎ にんにく しょうが しめじ なす	こめ むぎ さとう ゼリー	ごまあぶら あぶら	675 821	27.1 32.0	331 359	2.2 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。

【今月の鳥取市の給食目標】

鳥取県の産物を知ろう！



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 from 16th to 30th with detailed menu items and nutritional values.

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。