

寒さに負けない体をつくろう!



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		主に体の調子を整える		エネルギー Kcal	たんぱく質 グラム	カルシウム ミリグラム	塩分 グラム
								1群 主にたんぱく	2群 主に無機質	3群 主にカロテン	4群 主にビタミン	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 いも・砂糖	油脂				
3	月	タンドリーチキンは、鶏肉をタンドールと呼ばれる壺かまで焼くインド料理です。給食では、ヨーグルトとカレー粉を入れて味付けしました。	こめ 米粉パン		タンドリー チキン	クリームスープパグティ ほうれん草のソテー	チーズ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	パセリ にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ	こめ スパゲティ	あぶら オリーブ油	小学校 736	42.0	356	3.6
													中学校 855	48.5	385	4.2	
4	火	ひじきに含まれる鉄分は、貧血の予防に効果があります。みかんに含まれるビタミンCと一緒にとると、鉄分の吸収がよくなります。	ごはん		とうふちくわ 豆腐竹輪の てん 天ぷら	ごま入り肉じゃが ひじきの炒り煮		とうふ いとよりだい たまご ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	ほししいたけ ごぼう えだまめ えのき きゅうり	こめ さとう こむぎこ こんにやく	あぶら ごま	770	29.1	411	2.7
														665	25.8	365	2.2
5	水	かぶには、食べ物の消化を助ける働きがあります。今日は、鹿野町でとれたかぶを甘みず酢漬けにしました。	ごはん		ハンバーグの おろしソースかけ	もずくのすまし汁 かぶの甘みず酢漬	キウイ フルーツ	とりにく ぶたにく いとよりだい	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ごまつな	しめじ ほししいたけ だいこん えのきたけ かぶ キウイフルーツ	こめ さとう		606	22.5	325	2.7
														709	25.7	349	3.0
6	木	豚肉に含まれているビタミンB1は、今から100年前に日本の鈴木梅太郎博士が米ぬかから発見したビタミンです。	むぎ 麦ごはん		さばの あまず 甘みず酢かけ	ぶたの 豚汁 ごもくまめ 五目豆	(中) スイート ポテト	さば ぶたにく みそ だいず たまご さつまあげ	ぎゅうにゅう なまくりーむ こんぶ	にんじん ねぎ いんげん	しょうが だいこん ごぼう れんこん	こめ かたくりこ さつまいも こんにやく さとう	あぶら バター	700	29.7	303	2.5
														955	35.7	354	2.9
7	金	しかのちよう鹿野町のほうれんそうを使ってのり酢和えにしました。冬のほうれんそうは、夏のものに比べて3倍多くビタミンCが含まれます。	ごはん		さけの みそマヨ焼き	よなべ 寄せ鍋 ほうれんそうのり酢和え		さけ みそ かに たら とりにく	ぎゅうにゅう のり こんぶ	パセリ にんじん しゆんぎく ほうれんそう	はくさい しいたけ しろうね キャベツ えのきたけ	こめ さとう こんにやく	ごま マヨネーズ	585	32.3	389	2.2
														698	37.7	410	2.5
10	月	しかのちよう鹿野町産の白菜を使ってスープにしました。野菜は火を通すことで、生で食べるときよりもたくさん量を食うことができます。	コッペパン		オムレツの デミグラスソースか け	はくさい 白菜スープ ジャーマンポテト		たまご とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ばせり	しめじ はくさい たまねぎ かぶ	こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	546	25.5	334	3.3
														621	28.2	354	4.0
11	火	とっとりけんさん鳥取県産のはまちに鹿野町のしょうがで下味をつけました。給食では、ほぼ1年を通して鹿野町産しょうがを使っています。	ごはん		はまちの しょうが焼き	あつあ 厚揚げと小松菜のみそ汁 きぼ 切り干し大根の煮物	りんご	はまち あつあげ みそ たら いとよりだい	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな いんげん	しょうが たまねぎ しめじ りんご ほししいたけ ほしだいこん	こめ さとう こんにやく	あぶら	643	26.9	378	2.7
														765	32.0	427	3.2
12	水	しかのちよう鹿野町の里いもを入れておでんにしました。里いもには独特のぬめりがありますが、その成分には、消化促進、免疫向上作用もあってとされています。	はつが げんまい 発芽玄米ごはん		ぶたにく 豚肉の みそがらめ	おでん ちくさあ 干草和え		ぶたにく みそ あつあげ うずらたまご たら いとよりだい	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	にんにく しいたけ だいこん えのき りんご	こめ はつがけ んまい かたくりこ さとう こんにやく	あぶら ごまあぶら	729	30.8	304	2.4
														891	38.6	325	3.0
13	木	きゅうしよく給食では、季節ごとに旬の食材を使ったカレーを出しています。今日は、今が旬のほうれんそうを使ったカレーです。	むぎ 麦ごはん		いかリング フライ	ふゆやさい 冬野菜カレー らっきょうサラダ		いか ぎゅうにく たら いとよりだい	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそ う	カリフラ ワー たまねぎ にんにく しょうが らっきょう きゅうり だいこん	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	681	23.7	290	3.1
														838	28.7	308	3.9

太字は、鹿野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。

食事で寒さを吹きとばそう！

たんぱく質をたっぷりとりよう

肉、魚、たまご、だいちなどたんぱく質をたくさん含む食べ物は、寒さに負けない強い筋肉をつくりま



油料理を上手に取り入れよう

油や脂肪は、少しの量でたくさんのエネルギーになるので、からだをあたたくします。



ビタミンを欠かさずに

かぜのウイルスは、口や鼻の粘膜からからだの中に侵入してきます。野菜の中にも含まれるビタミンAは、粘膜を強くする働きを高くします。



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 Kcal	たんぱく質 グラム	カルシウム ミリグラム	塩分 グラム
								1群 主にたんぱく 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	5群 主に炭水化物 米・パン・め いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂				
14	金	なめこやオクラのヌルヌルは同じ成分です。この成分にはのどや鼻の粘膜を保護する働きがあり、かぜの予防が期待できます。	ごはん		ぶりの照り焼き	なめこ汁 きんぴらごぼう	なし	ぶり とうふ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	しょうが だいこん なめこ ごぼう なし	こめ こんにやく さとう	ごま あぶら	小学校 672	28.3	322	2.4
17	月	グラタンの美味しい季節です。今日は、手づくりチキングラタンにしました。鹿野町のたまねぎやじゃがいもが入っています。	こめ 米粉 アップルパン		チキングラタン	かぶのコンソメ煮 イタリアンサラダ		とりにく ぶたにく えび いか	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	フロッキー かぼちゃ にんじん ごまつな	たまねぎ かぶ キャベツ きゅうり コーン りんご	こめ さとう じゃがいも さとう	あぶら バター	680	33.2	387	3.0
18	火	今日のチヂミは、手作りです。日本海でとれたこやいが入っています。よく噛んで食べてください。	ごはん		チヂミ	キムチスープ チャプチェ		たまご いか たら とう ふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら ねぎ にんじん	はくさい たけのこ だいこん もやし たまねぎ	こめ さとう こむぎこ はるさめ	あぶら ごま あぶら	680	28.4	320	2.4
19	水	今月の鳥取ふるさと探検・食育の日は、鳥取港で水揚げされた親がにをみそしるに、鳥取市で収穫されたにんじんを使ってにんじんごはんにしました。味わって食べましょう。	にんじんごはん		いわしの かば焼き	おや 親がにのみそ汁 小松菜のおかか煮		とりにく いわし かに かつお みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	だいこん はくさい えのき しろねぎ しょうが	こめ さとう かたくりこ さとういも	あぶら	621	32.2	350	2.6
20	木	八宝菜は、たくさんの具材を油で炒めあわせたものです。鹿野町産のにんじん、にんにく、しょうが、たまねぎ、はくさいなど旬の野菜がたくさん入っています。	ごはん		しゅうまい	はっほうさい 八宝菜 バンサンスー	ミックス ナッツ	ぶたにく とりにく うずらたま ご えび いか ハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ はくさい きゅうり	こめ かたくりこ さとう	あぶら ミックスナツ ツ	642	28.6	390	2.2
21	金	明日は冬至です。かぼちゃは夏が旬ですが、ビタミン類が豊富なので、「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」ともいわれています。	ごはん		さばの ゆずみそがけ	けんちん汁 かぼちゃのそぼろ煮		さば みそ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん いんげん かぼちゃ	だいこん ごぼう たまねぎ ほししいたけ ゆず	こめ さとう こんにやく さとういも かたくりこ	あぶら	650	26.8	317	2.6
25	火	今年の給食も終わります。好き嫌いをせずに食べることができましたか？来年もしっかり食べて、健康な体を維持していきましょう。	ごはん		ローストチキン	パンプキンポタージュ 花野菜サラダ	クリスマス デザート	とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ フロッキー	たまねぎ セロリ パセリ カリフラワー キャベツ	こめ さとう クリスマス デザート	バター あぶら	798	32.0	331	1.9
														929	34.8	367	2.1

太字は、鹿野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。