

食事と健康のかかわりを知ろう！



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		主にエネルギーになる		主に体の調子を整える		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
								1群 主にたんぱく質 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・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
1	金	がつ か せつぶん 2月3日は節分です。節分の翌日は、暦では、「立春」となります。春がそこまでやってきています。	はん ご飯		てま 手巻きご飯 の具	うめ 梅ふのすまし汁 きんぴらごぼう	せつ ぶん 豆 あじつ 味付けのり	ウインナー たまご とうふ さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう のり	にんじん いんげん ねぎ	きゅうり えのき しょうねぎ ごぼう	こめ うめふ こんにやく さとう	ごま あぶら	小学校 618	23.8	330	2.4
														中学校 743	27.4	358	2.8
4	月	ビーフシチューの牛肉は、鳥取県産の牛肉です。牛肉には、ヘム鉄という鉄分がたくさん含まれています。	コッペパン		ほうれんそう オムレツ	ビーフシチュー だいこんソテー		たまご ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう ブロッコリー みずな にんじん	たまねぎ セロリ だいこん	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	624	23.2	514	4.3
														742	26.3	543	5.1
5	火	とっとり県産の牛肉は、鳥取県産の牛肉です。牛肉には、ヘム鉄という鉄分がたくさん含まれています。	な 菜めし		いかの ピリから焼き	たくげん 筑前煮 ほうれんそうのアーモンド和え		いか とりにく	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ なし ほししいたけ れんこん キャベツ	こめ こんにやく さとう	あぶら アーモンド	572	27.2	332	2.6
														677	30.1	358	3.0
6	水	コロコロに切った牛肉と、炒り大豆やアーモンドを使ったかみかみメニューにしました。しっかりかんで食べると、頭の働きもよくなります。	はん ご飯		かみかみ ぎゅうにく 牛肉	なめこ汁 ひじきの炒り煮		ぎゅうにく だいず みぞ とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	ねぎ にんじん	だいこん はくさい しょうねぎ しいたけ えだまめ いよかん	こめ かたくりこ こんにやく さとう	あぶら	653	27.4	365	2.5
														790	32.9	415	3.3
7	木	寄せ鍋には境港で水揚げされた「べにずわいがに」が入っています。べにずわいがにには、水深500～2500mの深海にいます。	はん ご飯		たら の みそマヨ焼き	よ 寄せ鍋 キャベツの茎わかめ和え		たら かに とりにく とうふ	ぎゅうにゅう きわかめ	パセリ にんじん みぞ しゅんぎく	はくさい しいたけ しょうねぎ えのき キャベツ だいこん	こめ しらたき	マヨネーズ	551	28.5	374	2.6
														641	31.6	399	2.9
8	金	人気メニューのひとつ「もずく汁」には、鳥取県産のたまごを入れています。たまごの黄色が入ると彩りもきれいですね。	はつがげんまい 発芽玄米 はん ご飯		ちくわ 竹輪の カレー揚げ	もずく汁 だいこんのそぼろ煮		とうふちくわ たまご とうふ とりにく	ぎゅうにゅう もずく	こまつな にんじん いんげん	しょうが えのき だいこん たまねぎ ほししいたけ	こめ はつがげんまい こむぎこ さとう かたくりこ	あぶら	626	27.2	355	2.8
														749	32.5	390	3.1
12	火	すき焼きは、農具の「鋤」を使って魚や豆腐などを焼いていたことから「すき焼き」と呼ばれるようになりました。	むぎ はん 麦ご飯		あつ 厚焼きたまご	すき焼き 五目煮		たまご ぎゅうにく とうふ だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ いんげん	えのき たまねぎ はくさい ごぼう しいたけ れんこん しょうねぎ	こめ むぎ しらたき さとう	あぶら ごま	639	27.3	377	2.6
														750	31.3	408	2.9
13	水	みそは、蒸したこうじと塩を加えて発酵させたものです。種類はこうじの違いにより、米みそ、麦みそ、豆みそがあります。	はん ご飯		てん 天ぷら3種	チンゲンサイのみそ汁 白ねぎとキャベツの みそ炒め		とうふちくわ たまご みぞ だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	チンゲンサイ にんじん いんげん	はくさい しめじ キャベツ だいこん しょうねぎ	こめ さつまいも こむぎこ さとう	あぶら	602	23.2	344	3.1
														737	26.6	374	3.5
14	木	さばを塩こうじで下味をつけたものを焼きました。塩こうじとは、麹と塩、水を混ぜて発酵、熟成させた日本の伝統的な調味料です。	はん ご飯		さばの 塩こうじ焼き	ごもく 五目煮 ほうれんそうの のり酢和え	シュー クリーム	さば たまご みぞ だいず ツナ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん いんげん	はくさい しめじ だいこん ほししいたけ れんこん	こめ さつまいも こむぎこ さとう シュークリーム	あぶら	682	29.9	450	1.9
														783	33.0	477	2.2
15	金	ほんもろこは、琵琶湖特産の魚で、日本産のイ科の魚の中では、最も美味といわれています。今日のほんもろこは、気高町の水田で養殖されたほんもろこです。	はん ご飯		ほんもろこの から揚げ	ふゆ やさい 冬野菜カレー 海そうサラダ		ほんもろこ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ ちりめんじゃこ	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが なし キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも	あぶら	678	23.5	503	3.3
														810	27.9	571	4.2

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。

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		エネルギーたんぱく質カルシウム塩分			
								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	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
18	月	にんじんをすりおろして、ポタージュにしました。にんじんは、カロテンが多く、オレンジ色なので見た目もきれいでいろいろな料理に使われています。	ほうれんそう 米粉パン		ハンバーグの デミグラスソースかけ	にんじんポタージュ ブロッコリーのコンソメ煮		ぎゅうにく ぶたにく とりにく だいず	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんどう ブロッコリー	しいたけ しめじ たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ	こめ さとう じゃがいも	バター あぶら	小学校 681	32.9	399	3.1
														中学校 763	36.5	426	3.8
19	火	しろ白ねぎ、にんにく、しょうがを使って、香りのよい香味ソースを作りました。このソースはぶりだけでなく、豚肉や鶏肉にも合うソースです。	どんどろけ飯		はまちの 香味ソースかけ	かきたまみそ汁 きりぼしだいこんにも 切干大根の煮物		はまち たまご とうふ みそ ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん いんげん ねぎ	しょうが しろねぎ にんにく えのき ごぼう きりぼしだいこん ほししいたけ	こめ かたくりこ こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら ごま	676	30.1	331	3.8
														779	33.4	366	4.4
20	水	スタミナ納豆は、納豆のひきわりに鶏肉のミンチとしかのちよえろ鹿野町の白ねぎとにんにくを入れて炒めたものです。味わって食べましょう。	ごはん		スタミナ納豆	かす汁 ちくさあ 千種和え		とりにく だいず さけ とうふ あぶらあげ たまごみそ	ぎゅうにゅう	ほうれんどう にんじん いんげん ねぎ	だいこん にんにく はくさい えのき	こめ こんにやく さとう	ごまあぶら	656	33.4	378	3.1
														793	40.2	416	3.5
21	木	さわらは漢字で「魚へんに春」と書き、1 m くらいのおおさかなとつとりけんみずあての大きな魚です。鳥取県で水揚げされたさわらを照り焼きにしました。	ごはん		さわらの 照り焼き	こまつなとあつあげ 小松菜と厚揚げのみそ汁 おからの炒り煮		さわら あつあげ みそ おから ちくわ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しょうが だいこん えのき ごぼう ほししいたけ しろねぎ	こめ さとう こんにやく	あぶら	606	27.5	354	2.3
														721	31.9	387	2.8
22	金	じゃがいもにはいろいろな種類があります。たくさんを使う給食では、でこぼこの少ないメイクインという種類を使っています。	ごはん		わかどりにく 若鶏肉のから揚げ	はくさいスープ ひじポテサラダ		とりにく うずらたまご	ぎゅうにゅう ひじき	チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく はくさい たまねぎ きゅうり コーン	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	マヨネーズ	671	23.7	293	2.1
														774	25.9	311	2.5
25	月	ちゅうゆた中華炒めには、しかのちよえろ鹿野町産のにんにく、しょうがが入っています。にんにくやしょうがと野菜が良く合います。味わって食べましょう。	こがた 小型 米粉パン		しゅうまい	ラーメンスープ ちゅうゆかいた 中華炒め		ぶたにく うずらたまご みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーンだけのこ きゅうりもやし ねぎ キャベツ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	619	32.0	329	4.3
														768	39.9	362	5.8
26	火	しめじ、ちゅうゆた中華炒めには、しかのちよえろ鹿野町の小松菜を使って納豆和えにしました。小松菜には、カルシウムがたくさん含まれています。のこ残さず食べましょう。	ごはん		かれいの から揚げ	ぶたにく 豚汁 こまつな なつとあ 小松菜の納豆和え		かれい ぶたにく みそ なつとあ ツナ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	だいこん ごぼう しめじ はくさい しろねぎ キャベツ	こめ さとう こむぎこ さつまいも	あぶら ごま マヨネーズ	639	29.5	385	2.4
														756	33.3	413	3.0
27	水	にほんじん日本人は、古くから大豆を食事に取り入れてきました。大豆は、たんぱく質もたくさん含むので、肉の代わりにも使われています。	ごはん		だいず入り ドライカレー	コーンたまごスープ らっきょうサラダ	いよかん	ぎゅうにく ぶたにく だいず たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんどう	たまねぎ にんにく しめじ コーン らっきょう きゅうり いよかん だいこん	こめ さとう かたくりこ	あぶら	648	25.2	354	3.5
														946	35.9	552	4.0
28	木	ごぼうは、食物繊維が豊富な食材です。ごぼうに含まれる食物繊維は、胃や腸をきれいに掃除する働きがあります。よく噛んで食べましょう。	ごはん		やきにく 焼肉	キムチスープ ごぼうナッツ		ぎゅうにく ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう		キャベツ もやし しょうが にんにく しろねぎ はくさいキムチ えのき なし ごぼう きくらげ たまねぎ	こめ むぎ さとう こむぎこ はるさめ	ごま ごまあぶら くるみ ピーナッツ アーモンド	648	25.2	354	2.2
														777	29.6	382	2.5

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。