



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	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		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
								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	いま旬の鹿野町産の野菜をソテーにしました。野菜には、ビタミンCが多く含まれていて、風邪の予防になります。また、カルシウムも多く含み100gあたり牛乳の2倍もあります。	大山小麦 コッペパン		ほうれんそうオムレツ	ピーフシチュー みずな 野菜のソテー		ぎゅうにゅう たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんどう	たまねぎ セロリ みずな	こむぎ じゃがいも さとう	あぶら	小学校 668	26.6	371	3.8
														中学校 789			
2	火	寄せ鍋は、野菜や魚介類などさまざまな材料を入れて煮込む料理です。今日の寄せ鍋には、鳥取県産のたら、鶏肉、白菜、しいたけ、白ねぎなど旬の食材が多く入っています。	ごはん		さけの マヨネーズ焼き	寄せ鍋 キャベツの茎わかめ和え		さけ たら とりにく	ぎゅうにゅう くきわかめ こんぶ	にんじん いんげん しろねぎ	たまねぎ きゃべつ	こめ こんにやく さとう	ごま マヨネーズ あぶら	578	31.5	356	2.3
														677			
3	水	2月3日は節分です。「鬼はそと、福はうち」と大声で叫びながら豆をまき、災いや厄をはらうことが出来ると言われています。豆まき後は、自分の年の数、または自分の年の数の豆を食べ、一年の無病息災を願います。	手巻きごはん		手巻きごはんの具	うめ 梅ふのすまし汁 きんぴらごぼう	せつぶん 節分豆 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 うめ えのき しろねぎ ごぼう	こめ うめふ こんにやく さとう	ごま あぶら	669	26.0	330	2.4
														816			
4	木	発芽玄米は玄米をわずかに発芽させたもので栄養価の高い食品です。それは、発芽のときに眠っていた酵素が活性化し、芽をだすために必要な栄養を玄米の中に増やしていくからです。	発芽玄米 ごはん		かみかみチキン ごぼうナッツ	いしかりじる 石狩汁 じゃがいもの炒め煮		さけ とりにく とうふ あぶらあげ さつまあげ みぞ	ぎゅうにゅう くきわかめ こんぶ	パセリ にんじん しゃんぞく	きゃべつ はくさい だいこん しいたけ えのきたけ しょうが えだまめ ごぼう	こめ はつがげんまい くるみ じゃがいも こんにやく	あぶら マヨネーズ アーモンド	742	29.3	362	2.4
														888			
5	金	もずくのヌルヌルはフコダインという成分で、血液をさらさらにする働きがあります。また、カルシウムやミネラルが含まれていて体の調子を整える働きもあります。	ごはん		さばの甘酢かけ	もずく汁 だいこんのそぼろ煮		さば たまご とうふ とりにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな いんげん	えのきたけ だいこん しいたけ たまねぎ しょうが しろねぎ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	630	28.4	326	3.9
														752			
8	月	こまつなは、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンE、カルシウム、鉄などほうれんそうに負けないぐらい多くの栄養を含んでいます。特にカルシウムはほうれんそうの4倍含まれています。	大山小麦 コッペパン		チキンのパン粉焼き	カレーうどん 小松菜のマヨネーズ炒め		とりにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう しろねぎ きゃべつ	ばんこ こむぎ さとう こんにやく	あぶら マヨネーズ アーモンド	630	28.4	326	3.9
														752			
9	火	すき焼きは、砂糖としょうゆの甘辛の味がバランス良く調和した日本独自の肉料理です。今日は、鳥取県産の牛肉、はくさい、しろねぎ、しいたけ、にんじん、しゅんぎくが入っています。	むぎ 麦ごはん		さわらのごま焼き	すき焼き たこの酢の物		さわら ぎゅうにく たこ とうふ たまご かまぼこ みぞ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	はくさい しめじ だいこん えのきたけ たまねぎ ごぼう みずな しろねぎ	こめ おぎ さとう こんにやく	あぶら ごま	668	30.0	383	2.1
														766			
10	水	鳥取県産のはまちをみりん干し焼きにしました。はまちは、鳥取県近海で多く水揚げされる魚で、30cm～40cmくらいの大きさです。はまちが80cm以上の大きさになるとぶりと呼び名が変わります。	ごはん		はまちの みりん干し焼き	ごもく 五目煮 らっきょうサラダ		はまち あつあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	たけのこ しいたけ らっきょう だいこん	こめ こんにやく じゃがいも さとう	あぶら	697	29.9	406	2.8
														829			
12	金	ブロッコリーはアブラナ科の緑黄色野菜です。ヨーロッパのイタリアが原産の野菜でカリフラワーとともにキャベツを改良して作られた野菜です。	ピラフ		ハートコロッケ	ふゆ 冬野菜スープ ブロッコリーのコンソメ煮	チョコデザート	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ コーン かぶ えだまめ はくさい エリンギ キャベツ	こめ さとう	あぶら チョコレート	726	22.8	352	3.8
														868			

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。☆鳥取市のホームページで献立表・給食だより・今日の給食・給食レシピ、スマートフォンアプリ「鳥取便利長」で献立表・給食だよりがご覧いただけます。

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	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		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				
15	月	しゅうまいは中国料理の中で軽い食事の代わりとなる点心のひとつです。中身には、ひき肉の他、カニやエビも使われます。しゅうまいは蒸したのも多いですが、油で揚げることもあります。	こめ 米粉パン		しゅうまい	みそワタンスープ 中華炒め		いわし ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	もやし たまねぎ きゃべつ にんにく しょうが	こめ	あぶら ごまあぶら	小学校 548 中学校 675	26.6 32.9	334 367	3.1 4.1
16	火	チンゲンサイはカロテン、カルシウム、ビタミンCを多く含む食品です。骨を丈夫にし、免疫力をあげ、病気になりにくくする働きがあります。	ゆかりご飯		てんぷら2種	チンゲンサイのみそ汁 五目豆		ちくわ だいず たまご さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん ちんげんさい ゆかり	はくさい れんこん しめじ だいこん しいたけ	こめ さつまいも さとう	あぶら	630 765	22.4 25.5	348 377	2.8 3.2
17	水	食べ物が体の中を通過する時間はどのくらいか知っていますか？16～24時間です。食べ物は口に入ってからおよそ一日で体の中を通過します。だから、食事は規則正しくすることが大切です。	ごはん		三色エッグ	チキンカレー ほうれんそうのおかか煮		とりにく たまご かつお ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう ズッキーニ	コーン たまねぎ はくさい にんにく しょうが	こめ じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら アーモンド	732 870	29.7 34.6	333 354	3.7 4.6
18	木	今日のはかみかみ献立です。よくかむと「太りすぎをふせぐ」「食べ物の味がよくわかる」「頭の回転がよくなる」「歯や歯肉が丈夫になる」「胃腸の調子がよい」「がんばりがきく」など、体によい働きがたくさんあります。	ごはん		かみかみ豚肉	なめこ汁 じゃがいものきんぴら		ぶたにく だいず とうふ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ ほうれんそう	にんにく えだまめ だいこん なめこ たまねぎ	こめ かたくりこ さとう こんにやく じゃがいも	あぶら アーモンド	676 810	27.7 32.8	310 329	2.5 3.0
19	金	「鳥取ふるさと探検」鳥取市内の全小中学校の給食に、鹿野町の「鹿野地鶏」が登場します。品質の高い肉で、飼育方法にこだわり、低脂肪で歯ごたえのよい肉質の鳥取地鶏です。「ピヨ」という愛称で呼ばれています。	鹿野地鶏の 炊き込みご飯		かれのい から揚げ	けんちん汁 こまつなの納豆和え		とりにく かれい とうふ なつとう シーチキン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう にんにく しょうが はくさい しめじ しいたけ	こめ さとう こむぎこ かたくりこ さといも こんにやく	あぶら マヨネーズ	653 761	30.0 33.5	383 404	3.3 3.8
22	月	鹿野町の白ねぎを入れてシチューを作りました。白ねぎは、アリシンが含まれていて、強い殺菌作用があり、病気への抵抗力を高める働きがあります。風邪をひいたときに食べると良いと言われています。	キャロットパン		ポロニアステーキ	白ねぎ入りホワイトシチュー こまつなのソテー		ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ しゅうねぎ にんにく きゃべつ	こむぎ じゃがいも	あぶら ごまあぶら バター	717 740	27.8 30.4	433 460	3.1 3.4
23	火	切り干し大根には、食物繊維が多く含まれています。これは胃や腸で消化されない成分のことで、生活習慣病を予防する栄養素として見直されています。	ごはん		いわしのかば焼	厚揚げのみそ汁 きりぼし、だいこん、にもの切干大根の煮物		いわし あつあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん さやいんげん	しょうが だいこん えのきたけ ほししいたけ なし	こめ さといも こんにやく	あぶら ごま	645 745	25.1 28.1	380 420	2.2 2.7
24	水	五穀米とは、大麦、もちきび、もちあわ、アマランサス、いりごまが入ったご飯です。食物繊維、カルシウム、鉄分、ビタミンB1、ビタミンB2、カリウムなど栄養素が豊富です。五穀の恵みに感謝していただきます。	五穀ご飯		スタミナ納豆	豚汁 ほうれんそうののり酢和え		だいず ぶたにく シーチキン	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく はくさい だいこん ごぼう しめじ しゅうねぎ	こめ ごこく こんにやく さつまいも かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	648 791	31.1 37.9	342 378	2.4 2.8
25	木	冬になるとおいしい白菜。白菜は英語で「中国のキャベツ」と呼ばれる中国生まれの野菜です。中国から伝わり日本で作られるようになったのは、明治時代です。日清、日露戦争で従軍した兵士たちがその味を気に入り、日本に持ち帰ったと言われています。	ごはん		若鶏肉のから揚げ	はくさいスープ おからの炒り煮	なしチップ	とりにく ベーコン おから ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい	しょうが しゅうねぎ にんにく はくさい ごぼう なし	こめ こむぎこ ごこく じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	658 752	24.5 26.7	305 326	2.1 2.5
26	金	鳥取県産の卵のスープです。卵は、ひよこが成長するために必要な栄養素をすべてもち合わせている食品です。体に必要なタンパク質がバランスよく含まれています。	ごはん		はまちの 白ねぎソースかけ	かきたま汁 ひじボテサラダ		はまち たまご とうもろこし みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ごまつな	しょうが だいこん えのきたけ しゅうねぎ えだまめ コーン	こめ じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら マヨネーズ	677 788	27.7 32.3	310 328	2.2 2.8
29	月	にんじんは、根を食べる野菜のなかでは珍しく緑黄色野菜です。オレンジ色の色素はカロテン。体内でビタミンAに変わります。にんじんを一日50g(中1/3本)食べると一日に必要なビタミンAをとることができます。	大山小麦 コッペパン		手づくり ハンバーグ	ポトフ にんじんサラダ		ぎゅうにく ぶたにく たまご ウインナー シーチキン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ だいこん えだまめ	こめ ばんこ	あぶら ごま	696 839	30.1 35.5	323 346	2.7 3.5

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。☆鳥取市のホームページで献立表・給食だより・今日の給食・給食レシピ、スマートフォンアプリ「鳥取便利長」で献立表・給食だよりがご覧いただけます。