

【今月の鳥取市の給食目標】

バランスのよい食事をしよう



かみかみマーク

かみこたえのある食材を使った料理のマークです。しっかりと食べて食べる習慣を身につけましょう。

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	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	今日のポテサラダには、刻んだらっきょうの甘酢漬が入っています。らっきょうには血液をサラサラにする効果があります。	大山小麦 コッペパン		まめまめ グラタン	春野菜のコンソメスープ らっきょうポテサラダ	いちご ジャム	だいず とりにく ベーコン	スキムミルク ぎゅうにゅう チーズ	にんじん アスパラガス	たまねぎ えだまめ しめじ なましいたけ だいこん キャベツ じゃがいも	こむぎこ さとう じゃがいも ジャム きんときまめ	ショートニング バター ノンエッグ マヨネーズ	小学校 691	21.7	352	3.0
2	火	今日は、端午の節句献立です。奈良時代から続く伝統的な行事で、男の子の健やかな健康を願うものです。今日はちまきをつけています。	ごはん		かつおの みそがらめ	手まりふのすまし汁 高野豆腐と スナップえんどうの含め煮	ちまき	かつお みぞ こうやどうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ えのきたけ ほしいたけ スナックスえんどう	こめ でんぶん こむぎこ さとう なまふ ちまき	あぶら	821	32.1	307	2.3
8	月	スナップえんどうは、豆が入っている外側のさやも食べられる豆です。スナックえんどうとも呼ばれます。	大山小麦 抹茶小豆パン		チキンの フレーク焼き	ミネストローネ かみかみサラダ		とりささみ ベーコン だいず いか	スキムミルク ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	にんにく たまねぎ しめじ じゃがいも キャベツ スナップえんどう	こむぎこ さとう あずき パン コーンフレーク マヨネーズ ドレッシング	ショートニング ノンエッグ マヨネーズ	770	36.8	356	3.4
9	火	にんじんやほうれんそう、こまつな、にらなどの色が濃い野菜を「緑黄色野菜」といい、風邪などを予防するビタミンAが多く含まれています。	ごはん		たら の 香草焼き	にら豚汁 おからの炒り煮		たら ぶたにく みぞ おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん にら ねぎ	たまねぎ だいこん キャベツ えのきたけ ごぼう ほしいたけ	こめ パン こんにやく さとう	あぶら	600	24.3	323	2.1
10	水	今の季節は「春キャベツ」がよく出回っています。他の時期のキャベツと比べてやわらかく、あまみがあるのが特徴です。	ごはん		はまの 揚げ煮	ゆばのすまし汁 春キャベツのはりわり和え		はまの ゆば どうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	しょうが えのきたけ たまねぎ だいこん キャベツ もやし	こめ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごま	648	24.8	311	2.0
11	木	さばやあじ、いわしなどの皮が青い魚のことを「青魚」といい、脂の中に血液をサラサラにするはたらきのあるDHAやEPAが多く含まれています。	小麦 麦ごはん		さばの しょうが焼き	きぬさやのみそ汁 いりどり		さば あぶらあげ みぞ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや いんげん	しょうが れんこん たまねぎ えのきたけ たけのこ ほしいたけ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	636	27.0	308	2.3
12	金	山菜は、春から初夏にかけて旬をむかえる食べ物です。野菜とは違った独特の風味や苦味があるのが特徴です。	たけのこ ごはん		わかとりにく 若鶏肉の から揚げ	豆腐のすまし汁 山菜きんぴら		あぶらあげ とりにく どうふ かまぼこ さつまあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん いんげん	たけのこ しょうが たまねぎ えのきたけ わらび	こめ でんぶん こむぎこ こんにやく さとう	あぶら ごま ごまあぶら	634	25.5	320	2.7
15	月	豆腐竹輪の新緑揚げは、衣に抹茶を混ぜることで新緑の鮮やかな緑色を表現しました。	大山小麦 コッペパン		豆腐竹輪の 新緑揚げ	山菜うどん 春キャベツのごま和え		どうふちくわ とりにく あぶらあげ	スキムミルク ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	わらび キャベツ たけのこ もやし えのきたけ たまねぎ しるねぎ	こむぎこ さとう うどん でんぶん ベーキング パウダー	ショートニング あぶら ごま	614	24.8	370	3.7
16	火	アスパラガスは、県内でもたくさんとれる野菜で、今の時期、旬をむかえます。ゆででサラダにしたり、炒めたりして食べられています。	ごはん		まつかぜ 松風焼き	じゃがいものみそ汁 アスパラガスの塩こうじ炒め		ぶたにく とりにく おから あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう	ねぎ アスパラガス にんじん	えだまめ たまねぎ えのきたけ キャベツ エリンギ	こめ しおこうじ さとう でんぶん じゃがいも	ごま あぶら	645	27.3	329	2.1
17	水	給食で使われているわかめは、酒ノ津でとれた天然のわかめです。今の時期、わかめの漁師さんによって素潜りで収穫されています。	ごはん		さわらの 西京焼き	若竹汁 ひじきの炒り煮	みしょう かん	さわら しるみそ どうふ さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん いんげん	えのきたけ たけのこ たまねぎ ほしいたけ みしょうかん	こめ さとう こんにやく	あぶら	619	25.9	354	2.1

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】

バランスのよい食事をしよう

給食で使うのは、毎日清潔に使いましょう！



かみかみマーク

かみごたえのある食材を使った料理のマークです。しっかりかんで食べる習慣を身につけましょう。



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				
18	木	毎月8のつく日は「かみかみ献立」の日です。食材を大きめに切ると、かむ回数が増えます。よくかんでおなかに優しい食べ方をしましょう。	小麦ご飯	牛乳	牛肉の オイスター炒め	たらとキムチスープ ごぼうナッツ	ぶたにく ぎゅうにく たら	ぎゅうにく	にんじん ピーマン にら チンゲンサイ	にんにく たまねぎ はくさい ごぼう えのきたけ	エリンギ たけのこ	こめ むぎ さとう でんぶん こむぎこ	あぶら アーモンド	小学校 624	22.7	318	2.4
19	金	食育の日 今月から毎月19日の食育の日に、「ふるさと鳥取お宝献立」を実施します。今月のお宝食材は「もさえび」です。	ご飯	牛乳	もさえびの から揚げ	アスパラカレー 酒ノ津わかめサラダ	もさえび とり	ぎゅうにく わかめ	にんじん アスパラガス	たまねぎ しめじ にんにく なし キャベツ きゅうり		こめ こむぎこ でんぶん じゃがいも	あぶら	中学校 762	27.5	343	2.8
22	月	給食にはいつも牛乳がついていますね。牛乳にはカルシウムが豊富に含まれていて、骨や歯を丈夫にするだけでなく、イライラも防ぎます。	小麦 全粒丸パン	牛乳	若鶏肉の マーマレード 焼き	もずくスープ ジャーマンポテト	とり かまぼこ ベーコン	スキムミルク ぎゅうにく もずく チーズ	にんじん パセリ	にんにく しょうが しるねぎ たまねぎ		こむぎこ さとう マーマレード じゃがいも	ショートニング バター	609	29.7	309	3.2
23	火	鳥取県では、いろいろな種類のきれいが水揚げされます。今日は「えてかきれい」という種類のきれいです。	ご飯	牛乳	きれいの から揚げ	八宝菜 フルーツミックス	エチカレイ ぶたにく いか かまぼこ うずらたまご	ぎゅうにく	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ みかん はくさい しょうが キャベツ パイン ほししいたけ たけのこ もも		こめ でんぶん こむぎこ でんぶん ゼリー	あぶら ごまあぶら	631	27.2	344	2.2
24	水	麦には、おなかの調子をととのえてくれる食物せんがいがたくさん含まれています。給食では週に1回、麦を混ぜた麦ご飯にしています。	小麦 麦ご飯	牛乳	さばのみそ煮	筑前煮 ブロッコリーのおかか和え	さば みそ さつまあげ かつおぶし	ぎゅうにく	にんじん いんげん ブロッコリー にんじん こまつな	たけのこ れんこん ごぼう ほししいたけ キャベツ		こめ むぎ こんにやく さとう	あぶら	767	27.3	347	3.0
25	木	給食では、気高町で加工された手作りみそを使っています。原料の大豆も気高町で育った大豆が使われています。	ご飯	牛乳	豚肉とアスパラ のしょうが炒め	あじのつみれ汁 切干大根の含め煮	ぶたにく あじ どうふ みど あぶらあげ	ぎゅうにく	アスパラガス ねぎ にんじん いんげん	たまねぎ しょうが なし えのきたけ ごぼう きりしだいこん ほししいたけ		こめ でんぶん こんにやく さとう	あぶら	662	32.1	379	2.5
26	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。じつくりと揚げてあるので頭から丸ごと食べられます。よくかんで食べましょう。	豆 豆ご飯	牛乳	はたはたの 南蛮漬	酒ノ津わかめのすまし汁 きぬさやとキャベツの みそ炒め	はたはた どうふ さつまあげ みど	ぎゅうにく わかめ	にんじん ねぎ きぬさや 厚れんどう にんじん	グリーンピース たまねぎ たまねぎ えのきたけ キャベツ		こめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	647	25.9	331	3.6
29	月	豆のポターージュには、大豆や金時豆などの豆が入っています。豆には食物せんがい豊富に含まれています。	小麦 大山小麦 コッペパン	牛乳	オムレツの トマトソースかけ	豆のポターージュ チンゲンサイのソテー	たまご だいず ベーコン かまぼこ	スキムミルク ぎゅうにく	トマト にんじん パセリ チンゲンサイ	しめじ たまねぎ キャベツ エリンギ		こむぎこ さとう でんぶん じゃがいも きんときまめ	ショートニング あぶら	645	21.4	337	3.8
30	火	あごちくわの「あご」とは、とびうおのことです。すまし汁に入れることで、あごのうま味たっぷりにならせます。	ご飯	牛乳	チキンみそかつ	あご竹輪のすまし汁 五目豆	とりさき みど だいず どうふ あごちくわ さつまあげ	ぎゅうにく こんぶ	ねぎ にんじん	えのきたけ たまねぎ れんこん えだまめ		こめ こむぎこ パンこ さとう	あぶら	656	31.7	323	2.3
31	水	収穫時期のたまねぎは「新たまねぎ」と呼ばれ、やわらかくて甘いのが特徴です。給食でも、みそ汁や煮物などさまざまな献立に登場します。	ご飯	牛乳	あじの バジル焼き	肉じゃが こまつなのり酢和え	あじ ぎゅうにく ぶたにく まぐるみずに	ぎゅうにく のり	にんじん いんげん こまつな にんじん バジル	たまねぎ キャベツ もやし		こめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら オリーブ オイル	603	26.2	328	1.6
														733	29.9	351	1.8

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。