

【今月の鳥取市の給食目標】

よくかんで食べよう



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。しっかりとんで食べる習慣を身につけましょう。



Table with columns for Date, Day, Message, Main Course, Dairy, Protein, Side Dish, Dessert, and Nutritional Information (Energy, Protein, Calcium, Salt).

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】

よくかんで食べよう

| 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 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 | | | | |
| 16 | 金 | らっきょうは、福部地域の砂地で栽培されている鳥取県を代表する野菜のひとつです。大粒で色白なのが特徴です。 | むぎ 小麦ご飯 | | ぎゅうにく 牛肉の炒め煮 | あつあ 厚揚げのみそ汁 らっきょうサラダ | ぎゅうにく ぶたにく あつあ みぞ かまぼこ | ぎゅうにく | ピーマン ごまっけ にんじん | エリンギ たまねぎ にんにく だいこん しめじ らっきょう キャベツ えだまめ | こめ むぎ さとう でんぶん | 小学校 574 中学校 704 | 24.0 | 360 | 2.2 | | |
| 19 | 月 | 今日の「ふるさと鳥取お宝献立」のお宝食材は、あごカツです。県中部ではB給グルメとして親しまれていて、「あごカツパーガー」など人気です。 | だいせん 大山小麦 コッペパン | | とびうお さかなすりみ とうふ ベーコン かまぼこ | くらぼっこポタージュ チンゲンサイのソテー | とびうお さかなすりみ とうふ ベーコン かまぼこ | スキムミルク ぎゅうにく | にんじん チンゲンサイ | グリーンピース しめじ たまねぎ キャベツ エリンギ | こむぎ さとう じゃがいも パンこ | ショートニング あぶら | 665 788 | 21.4 25.3 | 335 359 | 3.7 4.6 | |
| 20 | 火 | 今日は、きざんだらっきょうの甘酢漬とミンチ肉を甘辛く炒めたピリ辛そぼろです。らっきょうのシャキシャキとした食感が楽しめます。 | ごはん | | さきゅう 砂丘らっきょう のピリ辛そぼろ | さけ 酒ノ津わかめのみそ汁 アスパラのじゃこ炒め | ぎゅうにく ぶたにく あぶらあげ みぞ | ぎゅうにく わかめ ちりめんじゃこ | にんじん ねぎ アスパラガス 厚うれんどう | らっきょうしょうが たまねぎ にんにく キャベツ コーン | こめ さとう じゃがいも | ごまあぶら | 652 797 | 26.3 31.4 | 318 345 | 2.1 2.7 | |
| 21 | 水 | 給食の麻婆豆腐には、いったい何丁の豆腐が使われているでしょうか？正解は…小中学校あわせて約240丁の豆腐が使われています。 | ごはん | | しゅうまい | まいぼ 麻婆豆腐 ヨーグルト和え | ぶたにく とうふ みぞ | ぎゅうにく ヨーグルト | にんじん にら | たまねぎ しょうが にんにく パイン もも | こめ さとう でんぶん しゅうまいの かわ | あぶら ごまあぶら | 728 887 | 38.0 44.9 | 437 484 | 1.8 2.0 | |
| 22 | 木 | あご竹輪の「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り仕上がります。 | ごはん | | わか 若鶏肉の から揚げ | あご竹輪のすまし汁 おからの炒り煮 | とり あごちくわ とうふ おから あぶらあげ | ぎゅうにく わかめ | にんじん ねぎ | しょうが しめじ たまねぎ ごぼう ほししいたけ | こめ さとう でんぶん こむぎ こんにゃく | あぶら | 648 788 | 25.6 30.4 | 316 342 | 2.1 2.4 | |
| 23 | 金 | 麦には、おなかの調子をととのえてくれる食物せん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。 | むぎ 小麦ご飯 | | とまと オムレツ | アスパラとかぼちゃのカレー 酒ノ津わかめサラダ | ぎゅうにく ぶたにく たまご | ぎゅうにく わかめ | かぼちゃ トマト にんじん アスパラガス | たまねぎ にんにく しめじ なし キャベツ じゃがいも | こめ ぶぎ じゃがいも | あぶら | 681 827 | 25.2 29.1 | 313 336 | 3.0 3.7 | |
| 26 | 月 | 気温が上がりに、食中毒に注意が必要な季節となりました。食事の前には、しっかり手洗いをし、清潔なハンカチでふくようにしましょう。 | だいせん 大山小麦 コッペパン | | かぼちゃ コロッケ | ミートスパゲッティ ブロッコリーサラダ | ぶたにく ベーコン | スキムミルク ぎゅうにく ちりめんじゃこ | ピーマン トマト ブロッコリー にんじん かぼちゃ アスパラガス | たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ | こむぎ さとう スパゲッティ パンこ | ショートニング あぶら ドレッシング | 714 865 | 28.6 33.6 | 350 375 | 2.7 3.2 | |
| 27 | 火 | レモンのすっぱさの薬には、疲れをとるはたらきがあります。今日は焼いた鶏肉にさっぱりとしたレモンソースをかけています。 | ごはん | | わか 若鶏肉の レモンソースかけ | たまご レタスのスープ キャベツのカシューナッツ炒め | とり たまご | ぎゅうにく | パセリ にんじん 厚うれんどう | レモン たまねぎ しめじ レタス キャベツ コーン | こめ さとう でんぶん | カシューナッツ あぶら | 613 767 | 23.8 28.7 | 284 302 | 2.7 3.1 | |
| 28 | 水 | 今日はかみかみ献立の日です。あごのコロコロさつま揚げは、とびうおのすり身を使って手作りしています。よくかんで食べましょう。 | わかめ 玄米ご飯 | | あごのコロコロ さつま揚げ | さけ 酒ノ津わかめのみそ汁 かみかみ和え | とびうお おから とうふ いか | ぎゅうにく わかめ | ねぎ にんじん | しょうが たまねぎ キャベツ じゃがいも | こめ はつかけんまい パンこ さとう | あぶら ドレッシング | 593 724 | 29.2 34.5 | 317 341 | 2.6 3.2 | |
| 29 | 木 | 今日のびわは、鳥取市青谷町でとれた特産のびわです。さっぱりとした甘みと、みずみずしさ特徴です。 | ごはん | | はまのちの ピリ辛焼き | はるさめスープ くらぼっこきんぴら | びわ | はまのち ローズハム さつまあげ | 厚うれんどう にんじん | しょうが なし たまねぎ ほししいたけ たけのこ グリーンピース びわ | こめ さとう でんぶん じゃがいも | あぶら | 626 770 | 23.8 28.2 | 270 280 | 2.3 2.7 | |
| 30 | 金 | 今日はらっきょうを使った献立がいっつか登場します。今日はらっきょうを使って甘酸っぱいソースを作って、豚肉にかけています。 | ごはん | | ぶたにく 豚肉のらっきょう ソースかけ | かぼちゃのみそ汁 五目ひじき | ぶたにく あぶらあげ みぞ だいず さつまあげ | ぎゅうにく ひじき | かぼちゃ ねぎ にんじん いんげん | しょうが らっきょう たまねぎ えのき ほししいたけ | こめ さとう でんぶん | あぶら | 631 784 | 25.8 31.4 | 316 344 | 2.3 2.8 | |

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。