

【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。



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 かにだ ましき 主に体の組織をつくる		おも かにだ ちようし どの 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				
1	木	6月は「食育月間」です。食育とは、食べることを通じて、心も体も元気に生きる力を育てることをいいます。	ごはん		たらの ごまみそ焼き	わかめスープ だいこんの甘辛煮	たら みそ さつまあげ	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん チンゲンサイ いんげん	しょうが しめじ たけのこ たまねぎ だいこん	こめ さとう でんぶん	ごま あぶら	小学校 603 中学校 —	24.0	449	2.4	
2	金	今月の給食目標は、「よくかんで食べよう」です。よくかんで食べることで消化を助け、食べ過ぎを防ぐことにもつながります。	ゆかりごはん		とっとりかき揚げ	かぶのみそ汁 きゅうりとたこの酢のもの	だいず とうふちくわ あつあげ みそ たこ	ぎゅうにゆう わかめ	アスパラガス にんじん ねぎ	しそ ごぼう たまねぎ かぶ えのき きゅうり メロン	こめ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	—	631	21.5	349	3.1
5	月	今日は「食育月間献立」として、現在開催中の「砂の美術館 アメリカ編」にちなんで、アメリカを意識した、ハンバーガー献立です。	バーガーパン		ハンバーグ	まめのポタージュ グリーンサラダ	ぎゅうにく ぶたにく とうふ だいず ベーコン	スキムミルク ぎゅうにゆう	にんじん パセリ	たまねぎ しいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こむぎこ きんときまめ パンこ さとう でんぶん ジャがいも	ショートニング あぶら ドレッシング	724	24.9	332	3.5	
6	火	さばやあじ、いわしなどの皮が青い魚をのことを「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。	ごはん		あじの カレー焼き	豚汁 炒り豆腐	あじ ぶたにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゆう	パセリ にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ しいたけ たまねぎ えのき ごぼう ほししいたけ たまねぎ メロン	こめ こむぎこ こんにやく さとう	バター あぶら	647	27.0	296	1.8	
7	水	逢坂地区の黒ぼくの土で育ったじゃがいもが「くらぼっこ」です。うま味が強く、しっとりとしておいしいじゃがいもです。	ごはん		あごの かば焼き	くらぼっこのそぼろ煮 三色和え	とびうお とりにく	ぎゅうにゆう	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ えだまめ キャベツ	こめ さとう でんぶん こむぎこ じゃがいも こんにやく	あぶら	626	25.9	325	2.1	
8	木	もずくは、わかめやこんぶなどと一緒海そうの仲間です。沖縄県でとれるもずくが有名です。カルシウムや鉄分がたくさん含まれています。	むぎ 麦ごはん		かみかみ のお好み焼き	もずくスープ アスパラガスともやし カレー炒め	ぶたにく いか かまぼこ ロースハム	ぎゅうにゆう もずく あおのり	にんじん ねぎ アスパラガス	たまねぎ しいたけ たまねぎ えのき ごぼう	こめ むぎ ながいも こむぎこ	あぶら	589	23.3	285	2.5	
9	金	うめには、疲れをとるはたらきがあるクエン酸が含まれていて、すっぱさのもとになります。今日は梅みそ焼きに使っています。	ごはん		わかとりにく 若鶏肉の 梅みそ焼き	豆腐のすまし汁 きんぴらごぼう	とりにく みそ とうふ さつまあげ	ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ いんげん	うめ たまねぎ えのき ごぼう	こめ さとう こんにやく	ごま ごまあぶら	609	24.3	315	2.3	
12	月	よくかむことは、食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、あごの発達を助け、言葉の発音がきれいになったり、顔の表情も豊かになります。	こめ 米粉パン		いかフライ	酒ノ津わかめラーメン きゅうりとだいこんの梅肉和え	いか ぶたにく	スキムミルク ぎゅうにゆう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり たまねぎ だいこん えだまめ	こめ さとう ちゅうかめん パンこ こむぎこ	ショートニング あぶら	596	30.8	339	3.8	
13	火	にんじんやチンゲンサイ、ブロッコリー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		豚肉の みそステーキ	ゆばのすまし汁 ブロッコリーのジンジャーソース	ぶたにく みそ ゆば	ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ ブロッコリー	しょうが えのき たまねぎ キャベツ エリンギ	こめ さとう	あぶら	616	28.1	289	2.3	
14	水	きのこ王国をめざす鳥取県生まれの「原木しいたけ115号」を使ったごはんです。「山のアワビ」とも呼ばれ、食感もおいしいしいたけです。	とっとり 原木しいたけ ごはん		あじフライ	キャベツのみそ汁 きりしほ だいこん みるく 切干大根の含め煮	あぶらあげ あじ あつあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゆう	ねぎ にんじん いんげん	しいたけ115 キャベツ たまねぎ きりしほだいこん	こめ こむぎこ パンこ さとう こんにやく	あぶら	617	24.4	376	2.8	
15	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。	ごはん		わかとりにく 若鶏肉の 照り焼き	あごのつみれ汁 くらぼっこの塩こうじ炒め	とりにく とびうお いわし ロースハム	ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ いんげん	しょうが ごぼう えのき だいこん たまねぎ	こめ さとう でんぶん じゃがいも しおこうじ	あぶら	649	29.7	275	2.2	

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 たけのこ だいこん しめじ らっきょう 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 ご飯		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のでしょうか？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 ご飯		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 ご飯		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 こんにやく	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 トマトムレット	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 キャベツ じゃがいも	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	681 827	25.2 29.1	313 336	3.0 3.7	
26	月	気温が上がリ、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 ご飯		わか 若鶏肉の レモンソースかけ	たまごとレタスのスープ 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 えのき 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 ご飯		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 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 ご飯		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。