



鳥取県の産物を知ろう!



← 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。しっかりと食べて食べる習慣を身につけましょう。

【今月の鳥取市の給食目標】

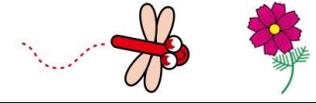
日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー キロカロリー Kcal	たんぱく質 グラム g	カルシウム ミリグラム mg	塩分 グラム g
								1群 主にたんぱく質	2群 主に無機質	3群 主にカロテン	4群 主にビタミンC	5群 主に炭水化物	6群 主に脂質				
1	金	9月に入っても、暑い日が続きます。運動会の練習もあります。給食をしっかり食べて、元氣なからだをつくりましょう!	ごはん		さばのしょうが焼き	くろぼことトマトのそぼろ煮 ピリ辛きゅうり	さばとりにくぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト きぬさや	しょうが たまねぎ じゃがいも	こめ じゃがいも	あぶら	小学校 664	28.9	294	2.3	
4	月	今月の給食目標は、「鳥取県の産物を知ろう」です。今日のらっきょうサラダのらっきょうも、鳥取県の特産品として有名な産物のひとつです。	ごはん		豆腐 ミートローフ	かぼちゃのポターージュ らっきょうサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	スキムミルク ぎゅうにゅう とうふ ベーコン	かぼちゃ アスパラガス にんじん	たまねぎ なまいたけ グリンピース しめじ らっきょう キャベツ	こめ こむぎ パン	ショートニング	中学校 813	34.7	310	2.8	
5	火	今日のデザートは、赤梨と二十世紀梨をかけたあわせて作られた「新甘泉」という新品種の梨です。ほとばる甘さが特徴の赤梨です。	ごはん		豚肉の みそステーキ	あご竹輪のすまし汁 きゅうりのごま和え	新甘泉 ぶたにく みぞ あごちくわ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが しめじ たまねぎ	こめ さとう	あぶら ごま	640	28.2	331	2.6	
6	水	しいらは、山陰で親しまれている白身魚で、外国では「マヒマヒ」とも呼ばれています。今日はさっぱりとしたレモンソースで味付けしています。	ごはん		しいらのレモン ソースがらめ	くろぼこのみそ汁 アスパラと鶏肉のナッツ炒め	しいら あぶらあげ みぞ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ アスパラガス	しょうが レモン たまねぎ えのき エリンギ キャベツ	こめ こむぎ でんぶ じゃがいも	あぶら カシューナッツ	674	27.5	295	2.4	
7	木	「大黒なす美」は、学校給食用に市内で栽培されたせん干の愛称で、皮が薄く身がやわらかいのが特徴です。	ごはん		若鶏肉の 照り焼き	とうがん汁 大黒なす美の甘唐煮	ヨーグルト	とりにく かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	しょうが とうがん ほしいたけ たまねぎ なす	こめ さとう でんぶ ごんにやく	あぶら	673	27.8	378	2.2
8	金	毎月8のつく日はかみかみ献立の日です。ひと口30回をめやすに食べるようにしましょう。今日はかみごたえのある茎わかめを混ぜ込んだご飯です。	かみかみ ごはん		かれいの から揚げ	筑前煮 かみかみ和え	エテカレイ さつまあげ するめいか	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん きぬさや	たけのこ ごぼう ほしいたけ じゃがいも キャベツ	こめ むぎ でんぶ こむぎ ごんにやく さとう	あぶら	600	25.8	343	3.6	
11	月	豆腐竹輪は、魚のすり身のほかに豆腐を練り込んで作られている全国的にも珍しい竹輪です。今日は青のりを衣に混ぜた磯辺揚げにしています。	ごはん		豆腐竹輪の 磯辺揚げ	酒ノ津わかめうどん ほうれんそうのり酢和え	とうふちくわ とりにく あぶらあげ まぐるみず	スキムミルク ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし	こむぎ さとう でんぶ ベーキング パウダー うどん	ショートニング あぶら	654	25.9	370	3.6	
12	火	今日は「とっとり県民の日」にちなみ、県内や地元でとれた食材をたくさん使っています。ふさとの恵みをみんなで味わいましょう。	ごはん		とっとり県民の日献立	とっとり県民の日献立	二十世紀梨	とびうお ぎゅうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	たまねぎ えだまめ にんにく キャベツ しょうが	こめ げんまい じゃがいも	あぶら ドレッシング	698	25.9	288	2.6
13	水	にんじんやねぎ、かぼちゃ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		とっとり県民の日献立	とっとり県民の日献立	とっとり県民の日献立	たこ とりにく あつあげ みぞ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん かぼちゃ きぬさや	えだまめ しょうが しるねぎ なす たまねぎ	こめ さとう でんぶ	ごまあぶら あぶら	684	34.4	332	3.1
14	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。	ごはん		いわしの トマト煮	肉じゃが こまつなのじゃこソテー	いわし ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ トマト	にんじん きぬさや こまつな トマト	たまねぎ キャベツ エリンギ コーン	こめ じゃがいも ごんにやく さとう	ごまあぶら あぶら	679	29.5	525	2.1	

太字は、気高町で育った食べ物です。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】

鳥取県の産物を知ろう！

給食で使うのは、毎日清潔にして使いましょう！



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 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・豆制品	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				
15	金	もずくは、わかめやこんぶなどと同じ海そうの仲間、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。	ごはん		酢豚	もずくスープ ナムル		ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ピーマン ねぎ ほうれんそう	しょうが たけのこ たまねぎ ほししいたけ もやし	ごめ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	小学校 591	25.8	277	2.7
19	火	今月の「ふるさと鳥取お宝献立」のお宝食材は、倉吉市特産の大原トマトです。今日は大原トマトのうま味たっぷりの中華スープです。	ごはん		鳥取の味 ぎょうざ	たまごと大原トマトの中華スープ 麻婆なす		ぶたにく たまご みぞ	ぎゅうにゅう	ねぎ トマト パプリカ にんじん ピーマン	はくさい らっきょう にんにく しょうが たまねぎ コーン さや たけのこ	ごめ なかいも さとう ぎょうざのかわ でんぶん	ごまあぶら	-	-	-	-
20	水	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。	ごはん		若鶏肉の らっきょうソース かけ	かぼちゃのみそ汁 ほうれんそうのおかか 和え		とりにく あぶらあげ みぞ かつおぶし	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ねぎ ほうれんそう	しょうが らっきょう たまねぎ しめじ キャベツ	ごめ さとう でんぶん		599	23.9	297	2.0
21	木	梨シャーベットの、佐治町の加工グループのみなさんによって手作りされています。地元でとれた二十世紀梨が使われています。	ごはん 麦ごはん		はたはたの から揚げ	肉豆腐 三色和え	なし 梨 シャーベット	はたはた ぎゅうにく ぶたにく やきどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう なしシャーベット えのき キャベツ しるねぎ	ごめ むぎ でんぶん こむぎこ こんにやく さとう	あぶら	713	30.1	358	2.3
22	金	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。	ごはん		さんまの 塩焼き	いものこ汁 きんぴらごぼう		さんま あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	だいこん ほししいたけ しるねぎ ごぼう	ごめ さといも こんにやく さとう	ごま ごまあぶらあ	629	23.1	313	2.1
25	月	なすが苦手な人が多いように感じます。今日は、ミートソースで食べやすく味付けしています。苦手な人も、ひと口からチャレンジしましょう！	ごはん 大山小麦 アップルパン		なすの ミートグラタン	ポトフ まめまめサラダ		ぎゅうにく ぶたにく ベーコン まぐるみず だいたず	スキムミルク ぎゅうにゅう	ピーマン トマト にんじん パプリカ	りんご ごぼう たまねぎ だいこん しめじ キャベツ	こむぎこ さとう マカロニ じゃがいも ごむぎこ	ショートニング あぶら ノンエッグ マヨネーズ ドレッシング	755	27.0	342	3.8
26	火	海のアスリート汁は、大きな胸びれを広げて海上をどぶ「とびうお」のすり身を使った汁です。とびうおは山陰沖でよく獲れ、島根県の県魚にもなっています。	ごはん		らっきょう コロケ	海のアスリート汁 キャベツの塩こうじ焼き	ひじき ふりかけ	とびうお みぞ とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	しょうが ごぼう らっきょう だいこん えのき エリンギ キャベツ	ごめ パンこ じゃがいも でんぶん しおこうじ	ごま あぶら	701	28.1	345	2.7
27	水	野菜には色の濃い野菜と薄い野菜があります。健康に生活するためには、色の薄い野菜を1日約200g食べるとよいといわれています。	ごはん		はまちの ピリ辛焼き	酒・津わかめのすまし汁 高野豆腐のたまごじ		はまち こうやどうふ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ	ごめ さとう	あぶら	637	28.1	322	2.2
28	木	おなかの掃除をしてくれる食物せんいの豊富なきのこは、体内でいらなくなったものを外に出して、弱った胃腸を元気にしてくれます。	ごはん 麦ごはん		わかめ 若鶏肉の から揚げ	とっとりきのこ汁 キャベツのはりはり		とりにく あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが なましいたけ しめじ まいたけ たまねぎ だいこん キャベツ もやし	ごめ むぎ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら ごま	637	24.2	305	2.5
29	金	野菜には色の濃い野菜と薄い野菜があります。健康に生活するためには、色の濃い野菜を1日約100g食べるとよいといわれています。	ごはん		さばの みそだれかけ	豆腐のすまし汁 いかと切干大根の酢の物		さば しるみそ とうふ いか	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ えのき きりぼしだいこん キャベツ	ごめ さとう		588	25.0	316	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。