



鳥取県の産物を知ろう!



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 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				
1	金	みょうがははしらがの仲間、今が旬の夏野菜です。香りは食欲アップに効果があり、鮮やかな紅色は料理のアクセントになります。この特徴を生かして、豆腐やそうめんなどの薬味としても使われます。今日は、暑い日でも食べやすい酢の物にしました。	ごはん		トマトソース オムレツ	夏野菜カレー みょうがの酢の物		たまご ぶたにく シーチキン	ぎゅうにゅう スキムミルク	ほうれんそう トマト かぼちゃ	たまねぎ なす みょうが きゅうり にんにく なし	こめ さとう じゃがいも	カレールウ あぶら ごま	小学校 720	25.8	336	3.1
4	月	真っ赤なトマトには、栄養がたくさんつまっています。特に注目されているのが、「リコピン」と呼ばれる赤い色素です。このリコピンには、生活習慣病や老化の予防に効果があると言われてます。	大山小麦 黒糖パン		若鶏肉の マーメレード焼き	トマトスパゲッティ わかめとツナのサラダ		とりにく ベーコン シーチキン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト あまなごとうがらし アスパラガス	にんにく しょうが たまねぎ しめじ なす きゅうり レモン	コッペンパン ごとう マーメレード スパゲッティ	オリーブあぶら あぶら	719	29.2	321	2.9
5	火	今日は、旬のなすをみそ汁にしました。なすは体を冷やす効果が強く、発熱や日焼けなどで体が火照っているとき、暑い日や運動会の練習の日にはぴったりです。残さず食べて、午後からも元気に過ごしましょう。	ゆかりごはん		さわらの ピリ辛焼き	なすのみそ汁 ごぼうサラダ	ミニトマト	さわら あつあげ みぞ ささみ	ぎゅうにゅう	しそ とうがらし にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ なし なす ごぼう きゅうり ミニトマト	こめ さとう	ノンエッグマヨ ネーズ	631	26.2	330	3.0
6	水	今日は、鹿野給食センター手作りの春巻きを作りました。中の食材は、鹿野町産のたまねぎや竹輪を使っています。具だくさんの八宝菜とともに中華献立にしました。	ごはん		手作り春巻き	八宝菜 白玉フルーツ		ちくわ ぶたにく うずらたまご いか	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ キャベツ みかん もも バナナ	こめ はるまきのかわ でんぶん しらたまもち サイダー	あぶら	729	27.0	322	1.9
7	木	モロヘイヤが日本で栽培されるようになったのは、1980年ごろで、栄養が豊富なことから人気が高まり、全国に広がりました。食物繊維やカルシウム、鉄分などが豊富で、特にカロテンはほうれんそうの4倍、ブロッコリーの19倍も多く含まれています。	ごはん		おろしソース ハンバーグ	モロヘイヤのすまし汁 ピーマンの炒め物		ぎゅうにく ぶたにく たまご とうふ かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう	モロヘイヤ にんじん ピーマン	たまねぎ だいこん えのきたけ えだまめ にんにく	こめ パン さとう じゃがいも	あぶら	702	32.0	325	2.1
8	金	★かみかみ献立★…今日は、鳥取港で水揚げされた噛みごたえのあるいかとこを使って、海鮮キムチスープを作りました。鳥取の海の幸のうま味がしっかりとつまったスープを味わって食べてください。	ごはん		はまちの みそがらめ	海鮮キムチスープ チャプチェ		はまち みぞ とうふ いか たこ ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう	とうがらし にら ほうれんそう	しょうが はるまき たまねぎ エリンギ にんにく	こめ でんぶん こむぎこ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	711	29.9	322	2.3
11	月	米粉パンは、鳥取市で栽培、収穫された米(主にコシヒカリ、ひとめぼれ、きぬむすめ)を原料として作られています。小麦粉で作られたパンに比べて水分量が多く、モチモチとした食感があり、かみしめる程に、米の甘みを感じることができます。	こめに 米粉パン		たらのパン粉焼き	コーンポタージュ ほうれんそうのソテー		たら ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	コーン たまねぎ	こめ パン こ じゃがいも	ノンエッグマヨ ネーズ	615	29.2	314	3.1
12	火	★とっとり県民の日献立★…本日、9月12日は今の鳥取県ができた記念日です。今日は、鳥取県の産物をたくさん取り入れ、ふるさとの味が詰まった献立にしています。デザートのごま和えは鳥取を代表する特産物の一つです。	むぎ 麦ごはん		あごがギューへつと ドライカレー	ふるさとみそ汁 モロヘイヤのごま和え		あご ぎゅうにく ぶたにく たまご とうふ ちくわ かまぼこ	ぎゅうにゅう	トマト さやいんげん にんじん ほうれんそう モロヘイヤ	たまねぎ レーズン しょうが にんにく なす えのきたけ もやし にじっこい なし	こめ むぎ こんにやく さとう	カレールウ あぶら ごま	753	33.2	354	3.5
13	水	鳥取県でのらっきょう栽培の歴史は古く、江戸時代までさかのぼります。らっきょうは生命力が強く、砂丘地でも育つことから、少数の農家で自家用に栽培されていました。戦後以降、スプリングラーが導入されてから、本格的に栽培されるようになりました。	ごはん		若鶏肉の らっきょうソース かけ	とうがんのすまし汁 ひじきの炒り煮		とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	にんにく らっきょう とうがん たまねぎ しいたけ えだまめ	こめ でんぶん こむぎこ さとう こんにやく	あぶら	667	23.5	313	2.5
14	木	だいこんを干して乾燥させた切干大根は、骨や歯を丈夫にするカルシウムや高血圧予防に役立つカリウム、エネルギーの代謝に関わるビタミンB1・B2などの栄養素がたくさん含まれています。今日は、鹿野町産の切干大根で炊き込みご飯にしました。	鹿野 切干大根 ごはん		さけの レモンみそ焼き	そうめん汁 夏だいこんの塩こんぶ和え		あぶらあげ さけ みぞ かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	さいほしだいこん レモン たまねぎ ほししいたけ だいこん きゅうり	こめ さとう そうめん	ノンエッグマヨ ネーズ	565	24.2	291	3.3
														668	28.3	308	3.9

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・給食レシピがご覧いただけます。



とっとり けん さん ぶつ し  
鳥取県の産物を知ろう!

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 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	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
15	金	「畑の肉」と呼ばれているだいを発酵させたものが納豆です。納豆ボールは、味付けに鹿野町のみそを使っています。少しこげやすいですが、外はカリッと、中はフワとした食感が楽しめるメニューです。	ご飯		納豆ボール	酒ノ津わかめのスープ ポテトサラダ		なっとう ぎゅうにく ぶたにくたまご みぞ とうふ ローズハム	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	ねぎ にんじん にら	コーン たまねぎ えのきたけ じゃがいも さとう	あぶら ごま ノンエッグマヨ ネーズ	小学校 689	24.9	327	2.4	
19	火	★ふるさと鳥取お宝献立★毎月19日は、鳥取県のお宝食材を使った献立にしています。今日は、倉吉市の特産物である、『大原トマト』のピューレを使用したミネストローネです。	カラフル ピラフ		チキンの バジル焼き	大原トマトのミネストローネ たことらっきょうのサラダ	とりにく ベーコン たこ	ぎゅうにゅう	ピーマン パセリ バジル トマト	コーン たまねぎ キャベツ にんにく らっきょう じゃがいも さとう	バター ノンエッグマヨ ネーズ	681	27.9	273	3.3		
20	水	鳥取県のはたはたは、脂がのっておいしさと全国的に有名です。給食では鳥取港で水揚げされたのはたはたの一夜干しを使っています。今日は、甘酸っぱい南蛮漬けにしました。	ご飯		はたはたの 南蛮漬け	マーボー豆腐 チンゲンサイの中華炒め	はたはた とうふ ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん にら トマト とうがらし チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく たけのこ	ごめ でんぶん ごまご さとう	あぶら ごまあぶら ごま	710	25.1	422	2.6	
21	木	今日のデザートは、鳥取市佐治町の『手作り梨工房』で手づくりされている、二十世紀梨シャーベットのデザートです。果樹園のもぎたての梨を丸ごと使い、梨の甘みと酸味を生かしたシャーベットを味わってください。	ご飯		豚肉のねぎ塩炒め	もずく汁 オクラのおかか和え	ぶたにく みぞ かつおぶし	ぎゅうにゅう もずく	ねぎ にんじん ごまつな オクラ	たまねぎ だいこん ごぼう えのきたけ もやし	ごめ さとう シャーベット	あぶら	593	24.2	307	2.2	
22	金	今日は、鳥取県産の牛肉やごぼう、ピーマン、セロリなどを使って、栄養きんぴらを作りました。かみごたえもありますので、よくかんで食べましょう。	ご飯		さわらの香味 だれかけ	かぼちゃのみそ汁 栄養きんぴら	さわら みぞ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ にんじん ねぎ ピーマン とうがらし	しょうが にんにく たまねぎ ごぼう セロリ	ごめ ごまご でんぶん さとう こんにやく	あぶら ごま	661	25.4	303	2.3	
25	月	なすのミートグラタンは、なすやピーマン、たまねぎ、トマトなどの野菜や、ひき肉、マカロニなどたくさんの食材を使って一つ一つ手づくりしています。ビタミンや無機質(ミネラル)がたっぷり、栄養満点のグラタンです。	きなこ 揚げパン		なすの ミートグラタン	オニオンスープ 海藻サラダ	きなこ ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ かいそう	ピーマン トマト にんじん パセリ	なす たまねぎ えだまめ じゃがいも キャベツ	コッパパン グラニューとう マカロニ さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	616	22.7	365	3.3	
26	火	にらの特有の香りは硫化アリルという成分で、疲労回復や食欲アップに効果があります。今日は、にらたまみそ汁にしました。デザートの手作りゼリーも楽しんで食べてください。	ご飯		さばの ごまだれかけ	にらたまみそ汁 炒り豆腐	さば たまご みぞ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にら にんじん	だいこん えのきたけ たまねぎ えだまめ もも	ごめ さとう でんぶん こんにやく カルピス	ごま あぶら	668	28.0	313	2.7	
27	水	豚肉は、他の肉に比べてビタミンB1を多く含んでいます。ビタミンB1は、ご飯などに含まれている糖質をエネルギーに変えるときに必要となるビタミンです。今日は、鳥取県産の豚肉を揚げて、ご飯がすすむチリソースにからめました。	ご飯		豚肉の チリソースかけ	はるさめスープ 切干大根のごま炒め	ぶたにく とうふ ささみ	ぎゅうにゅう わかめ	トマト とうがらし にんじん ほうれんそう さやいんげん	にんにく しょうが きくらげ きりまだいこん	ごめ でんぶん さとう はるさめ こんにやく	あぶら ごま あぶら	621	26.2	332	2.6	
28	木	★かみかみ献立★…8のつく日はかみかみ献立の日です。今日の主菜は、かみごたえの旨味を使用し、照り焼きにしました。よくかんで食べることで丈夫な歯やあごをつくりましょう。	むぎ 麦ご飯		いかの照り焼き	肉じゃが きゅうりのり酢和え	いか ぎゅうにく さつまあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ えだまめ きゅうり えのきたけ	ごめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも こんにやく	あぶら	599	26.6	290	2.1	
29	金	今日は、豆乳を作るときにできる、おからを使った献立です。調味料と一緒に牛乳を入れて、ミルクおからにしました。まろやかでやさしい風味がおからによく合い、成長に必要なカルシウムも多くとることができます。	ご飯		さんまのかば焼き	とろろ汁 ミルクおから	さんま たまご おから ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう	しょうが だいこん えのきたけ ほししいたけ しょうが	ごめ でんぶん さとう なかいも	あぶら	721	25.6	291	2.3	
													820	28.7	303	2.5	