

【今月の鳥取市の給食目標】

食事と健康のかかわりを知ろう！



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	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	木	今月の給食目標は、「食事と健康のかかわりを知ろう」です。3食バランスよく食べることが、健康に過ごすことに大きくかかわっています。	むぎ はん 麦ご飯		ぶたにく 豚肉の キムチ炒め	はるさめスープ 切干大根の含め煮	ぶたにく みそ ロースハム	ぎゅうにゅう	にら ほうれんそう にんじん いんげん	もやし はくさいキムチ はくさい たまねぎ コーン ほししいたけ きりしいたけ にんにく	こめ むぎ さとう はるさめ こんにやく	あぶら	小学校 620 中学校 760	20.7	314	2.4	
2	金	今日は「節分献立」です。この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気を払うという習慣があります。	ごはん ご飯		いわしの かば焼き	豆乳みそ汁 じゃがいものきんぴら		いわし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にん じん いん げん	しょうが はくさい だいこん ねぎ しろねぎ	こめ さとう でんぶん こむぎこ じゃがいも	あぶら	663	25.4	322	1.9
5	月	パンを食べるときは、ひと口の大きさにちぎって食べるのがマナーです。	なせい せん 大山小麦 コッペパン		しゅうまい	焼きスパゲッティ フルーツミックス	ぶたにく いか かつおぶし	ぎゅうにゅう スキムミルク あおのり	にん じん	キャベツ もやし しょうが たまねぎ もも パイン	こむぎこ こんにやくかんろ に パンこ しゅうまいのかわ	ショートニング あぶら	638	24.4	301	2.6	
6	火	和食の基本の配膳は、ご飯が左で、汁が右です。確認してみましょう。	ごはん ご飯		さばの みそだれかけ	けんちん汁 キャベツの塩こうじ炒め	さば しろみそ とうふ	ぎゅうにゅう	にん じん	だいこん もやし しろねぎ キャベツ えのきたけ	こめ さとう こんにやく	あぶら ごまあぶら	586	24.0	315	1.7	
7	水	寒い日が続いています。風邪などの病気を予防するためにも、食事の前の手洗いをしっかりとしましょう。	ごはん ご飯		ごぼう入り メンチカツ	ポークカレー グリーンサラダ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にん じん	たまねぎ にんにく コーン キャベツ ごぼう	こめ じゃがいも さとう パンこ	あぶら	677	19.6	291	2.3	
8	木	おからは、豆腐を作るとき、大豆を絞った後に残るもので、うの花とも呼ばれます。	むぎ はん 麦ご飯		わか ぶ 若鶏肉の 照り焼き	のっぺい汁 おからの炒り煮	とりにく あぶらあげ おから	ぎゅうにゅう	にん じん ねぎ	しょうが だいこん ごぼう ほししいたけ しろねぎ	こめ さとう さといも こんにやく でんぶん	あぶら	610	24.2	318	1.7	
9	金	しょうがには、血行を良くし体を温めるはたらきがあるので、風邪のひき始めや冷え症に効果があります。	ごはん ご飯		あ だ とう 腐 揚げ出し豆腐の 野菜あんかけ	豚汁 こまつなのしょうが炒め	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ はくさい えのきたけ もやし しろねぎ キャベツ だいこん しょうが	こめ さとう こむぎこ でんぶん こんにやく	あぶら	541	19.7	318	2.2	
13	火	はくさいは、自分の体が寒さで凍ってしまわないように糖分をため込むため甘くなります。	ごはん ご飯		はまちの しょうが焼き	じゃがいものみそ汁 はくさいの煮びたし	はまち あぶらあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ しろねぎ しろねぎ はくさい	こめ じゃがいも	あぶら	610	24.4	298	2.3	
14	水	今日は「バレンタインデー」にちなんで、かわいらしいハートの形をしたコロッケです。	ごはん ご飯		ハートの コロッケ	かきたま汁 キャベツのじゃこソテー	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのきたけ もやし キャベツ	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	595	19.8	283	1.5	
15	木	わかめや昆布などの海そう類には、カルシウムや鉄分などのミネラルの他、食物せんいも豊富に含まれています。	ごはん ご飯		さばの塩焼き	みそおでん きわかめ和え	さば だいにく みそ	ぎゅうにゅう こんぶ きわかめ	こまつな にんじん	しょうが だいこん キャベツ	こめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	649	29.5	380	2.7	
													784	34.2	401	3.1	

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】

食事と健康のかかわりを知ろう！



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	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	今日は気高中学校のみなさんからのおすすめ献立です。	小麦ご飯		若鶏肉のから揚げ	白ねぎスープ 酒ノ津わかめサラダ	とりにく ロースハム	1群 2群	3群 4群	5群 6群	あぶら	小学校 612 中学校 792	22.1 30.7	275 294	2.3 2.8		
19	食育の日 月	今月の「ふるさと鳥取お宝献立」のお宝食材は、全国でも高い品質を誇る「牛乳」です。	大山小麦 コッペパン		若鶏肉のマーマレード焼き	冬野菜のコンソメスープ ほうれんそうのソテー	とりにく ベーコン エクレア	1群 2群	3群 4群	5群 6群	あぶら	631 712	24.1 27.6	306 326	3.0 3.6		
20	火	給食にはいつも牛乳がついています。牛乳にはカルシウムが豊富に含まれていて、骨を丈夫にするだけでなく、イライラも防ぎます。	ご飯		はまちの塩こうじ焼き	豆腐のみそ汁 らっきょうサラダ	はまち とうふ あぶらあげ みぞ	1群 2群	3群 4群	5群 6群	あぶら	572 702	24.6 29.1	333 359	2.2 2.5		
21	水	とっとりかき揚げには、県産の大豆が入っています。	ご飯		とっとりかき揚げ	肉じゃが たくあんのはりはりえ	だいち とうふちくわ ぶたにく ぎゅうにく さつまあげ	1群 2群	3群 4群	5群 6群	あぶら ごま	674 835	22.0 25.8	322 347	2.2 2.7		
22	木	臭汁は、大豆を水に漬けたものをすりつぶしてどろどろにした「臭」を使った汁です。大豆の栄養をまるごといただくことができます。	小麦ご飯		さばのレモンソースがけ	臭汁 きんぴらごぼう	さば だいち みぞ	1群 2群	3群 4群	5群 6群	ごま	668 824	30.8 37.3	365 401	2.8 3.2		
23	金	酒ノ津でとれる天然のわかめは、肉厚で弾力があるのが特徴です。	ご飯		チキンみそかつ	酒ノ津わかめのすまし汁 五目豆	とりささみ みぞ だいち	1群 2群	3群 4群	5群 6群	あぶら	621 767	27.7 33.6	304 327	2.2 2.8		
26	月	きなこ揚げパンは、パン屋さんから届いたコッペパンを給食センターで揚げて、ていねいにきなこをまぶして作っています。	きなこ揚げパン		ひら平つくね	塩こうじポトフ こまつなのソテー	ぶたにく きなこ とりにく ベーコン	1群 2群	3群 4群	5群 6群	ショートニング あぶら	628 710	19.6 22.0	336 362	3.2 3.7		
27	火	しろねぎは、「土寄せ」という作業することで、日が当たらないようにして白い部分を大きく育てています。	ご飯		さばの白ねぎソースがけ	わかめスープ ナムル	さば	1群 2群	3群 4群	5群 6群	ごま ごまあぶら	551 673	22.7 27.1	303 325	2.5 2.9		
28	水	かれいのから揚げは、人気メニューのひとつです。「えてかれい」という種類のかれいを、油でじっくり揚げて作っています。	小麦ご飯		かれいのから揚げ	厚揚げのみそ汁 だいこんのべっこう煮	えてかれい あつあげ みぞ ぶたにく	1群 2群	3群 4群	5群 6群	あぶら	604 741	26.7 32.0	369 403	2.2 2.7		

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。