

【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 からだ ましき 主に体の組織をつくる		おも からだ ちやうし ととの 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	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				
								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	金	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。	ゆかりご飯		たらの みそマヨ焼き	あじのつみれ汁 キャベツといんげんの しょうが炒め	たら みそ あじ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゆう わかめ	パセリ にんじん ねぎ いんげん	しろ えのきたけ ごぼう キャベツ しょうが	こめ さとう	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	小学校 615 中学校 750	29.5	349	3.4	
4	月	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。	大山小麦 全粒パン		豆腐ミートローフ	白ねぎポタージュ グリーンサラダ	ぶたにく ぎゅうにく とうふ とりにく	スキムミルク ぎゅうにゆう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えだまめ しろねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	こむぎこ さとう パンこ でんぶん マカロニ	ショートニング あぶら ドレッシング	663 826	25.2	339	2.9	
5	火	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		あじフライ	いか団子スープ 五目ひじき	あじ いか さつまあげ だいず さかなのすりみ	ぎゅうにゆう ひじき	にんじん チンゲンサイ いんげん	きくらげ はくさい ほししいたけ	こめ こむぎこ パンこ さとう	あぶら	590 708	26.7	323	2.4	
6	水	きょう 今日「食育月間献立」として、万葉献立です。やまめやまいたけを献立に取り入れられました。地元のお恵みに感謝しながらいただきます。	黒米ご飯		やまめの塩焼き	万葉みそ汁 まいたけのきんぴら	い 炒り だいず 大豆	ぎゅうにゆう	にんじん	はくさい たまねぎ しろねぎ えのきたけ ごぼう えだまめ まいたけ	こめ くろまい こんにやく さとう	あぶら	661 774	39.2	380	2.3	
7	木	給食の人気メニューのひとつでもある若鶏肉のから揚げは、鳥取県産の鶏肉を使っています。鶏肉は体を丈夫にする「たんぱく質」を含んでいます。	ごはん		若鶏肉の から揚げ	じゃがいものみそ汁 三色和え	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ えのきたけ キャベツ コーン	こめ でんぶん こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら	698	26.3	323	2.1	
8	金	もずくは、わかめやこんぶなどと同じ海そうの仲間です。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。	ごはん		かみかみ お好み焼き	もずくスープ 高野豆腐の 含め煮	ぶたにく いか こうやどうふ	ぎゅうにゆう あおのり もずく	にんじん ねぎ	キャベツ しめじ しろねぎ たまねぎ ほししいたけ えだまめ	こめ なかいも こむぎこ さとう	あぶら	615	25.0	317	2.9	
11	月	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。今日は梅肉和えに使っています。	大山小麦 コッペパン		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 もやし コーン きゅうり だいこん うめ えだまめ	こむぎこ さとう パンこ ちゅうかめん	ショートニング あぶら	582 738	25.1	337	3.8	
12	火	こうじは、米こうじと塩と水を混ぜて作られる日本伝統の発酵食品です。米こうじは、ビタミンB群が豊富に含まれ、免疫力を高めるといわれています。	ごはん		若鶏肉の 照り焼き	はるさめスープ じゃがいもの塩こうじ炒め	とりにく ローズハム	ぎゅうにゆう	ほうれんそう いんげん	しょうが たまねぎ ほししいたけ コーン	こめ さとう でんぶん じゃがいも しおこうじ	あぶら	610 743	22.6	263	2.2	
13	水	境港サーモンは、境港市の美保湾で養殖されている銀ざけのことです。県外にも出荷され、鳥取の名産になりつつあります。	ごはん		境港サーモンの 塩焼き	豚汁 キャベツのカシューナッツ炒め	さかいみなど サーモン ぶたにく みそ	ぎゅうにゆう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん ごぼう しろねぎ キャベツ コーン	こめ	カシューナッツ あぶら	600 745	31.7	294	2.5	
14	木	今日はらっきょうを使った献立がいくつか登場します。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		豚肉のらっきょう ソースかけ	ゆばのすまし汁 だいこんの甘辛煮	ぶたにく ゆば さつまあげ	ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ いんげん	しょうが らっきょう えのきたけ たまねぎ うめゼリー だいこん	こめ さとう でんぶん うめゼリー	あぶら	635 771	25.8	281	1.9	
15	金	とびうおは、山陰地方では「あご」という呼び名で親しまれています。初夏の訪れを告げるあごを味わってください。	むぎ 麦ご飯		あごのかば焼き	じゃがいものそぼろ煮 たこきゅうりの酢のもの	とびうお とりにく さつまあげ たこ	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん いんげん	しょうが たまねぎ きゅうり	こめ むぎ でんぶん こむぎこ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	635 777	28.6	296	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。



よくかんで食べよう

【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	主1体の組織をつくる		主1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	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				
18	月	あごカツは、飛魚をすり身にして、パン粉をつけカツにしたものです。今日は給食用にアレンジしました。	大山小麦 コッペパン		あごカツ	じゃがいものポターージュ チンゲンサイのソテー		とびうお さかなのすりみ とうにゆう ベーコン かまぼこ	スキムミルク ぎゆうにゆう	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	こむぎこ さとう じゃがいも パンこ	ショートニング あぶら	小学校 665	21.4	335	3.7
19	火	毎月19日は「とっとりふるさと探検献立」です。今月の食材は「アスパラガス」です。アスパラガスは、ひとつのかぶらから何本も出る若い芽を食べています。	ごはん		砂丘らっきょう のピリ辛そぼろ	酒ノ津わかめのみそ汁 アスパラガスのじゃこ炒め		ぎゆうにく ぶたにく あぶらあげ みぞ	ぎゆうにゆう わかめ ちりめんじゃこ	にんじん ねぎ アスパラガス	らっきょう たまねぎ えのきたけ キャベツ エリンギ	こめ さとう じゃがいも	ごま油 あぶら	652	26.3	318	2.1
20	水	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。	わかめ ごはん		若鶏肉の 梅みそ焼き	あご竹輪のすまし汁 切干大根の含め煮		とりにく みぞ あごちくわ とうふ さつまあげ	わかめ ぎゆうにゆう	にんじん ねぎ いんげん	うめ しめじ たまねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ	こめ さとう こんにやく	あぶら	611	25.0	322	3.0
21	木	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230丁の豆腐が使われています。	ごはん		しゅうまい	麻婆豆腐 フルーツミックス		ぶたにく とうふ みぞ	ぎゆうにゆう	にんじん とうがらし	たまねぎ しょうが にんにく パンこ もも みかん	こめ さとう こむぎこ でんぶん せりー	あぶら ごま油	697	28.2	415	1.9
22	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。	ごはん 麦ごはん		キャベツ ミンチカツ	アスパラガスとかぼちゃのカレー らっきょうサラダ		とりにく ぶたにく	牛乳	かぼちゃ にんじん アスパラガス	たまねぎ しめじ なし らっきょう キャベツ えだまめ	こめ むぎ じゃがいも さとう パンこ	あぶら	753	20.1	431	2.6
25	月	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。	大山小麦 コッペパン		チキンカツ	ミートスパゲッティ ブロッコリーサラダ		とりにく ぶたにく	スキムミルク ぎゆうにゆう ちりめんじゃこ	ピーマン にんじん トマト ブロッコリー アスパラガス	たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ	こむぎこ 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	711	29.5	351	2.6
26	火	気温が上がり、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て、清潔なハンカチでふくようにしましょう。	ごはん		若鶏肉の レモンソースかけ	たまごとレタスのスープ キャベツのジンジャーソテー		とりにく たまご	ぎゆうにゆう	パセリ にんじん	レモン たまねぎ しめじ レタス キャベツ もやし しょうが	こめ さとう でんぶん	あぶら	598	23.8	282	2.8
27	水	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		はまちの ピリ辛焼き	厚揚げのみそ汁 五目豆		はまち あつあげ みぞ だいず	ぎゆうにゆう こんぶ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ なし しめじ しろねぎ えだまめ れんこん	こめ さとう こんにやく		629	26.9	353	2.0
28	木	今日はあ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。	ごはん 麦ごはん		あごのコロコロ さつま揚げ	酒ノ津わかめのみそ汁 かみかみかみ	ちゆう (中)びわ	とびうお おから いか	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり (中)びわ	こめ むぎ パンこ さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	590	28.2	290	2.1
29	金	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		牛肉の炒め煮 じゃがいものきんぴら	かぼちゃのみそ汁 じゃがいものきんぴら	しょう (小)びわ	ぎゆうにく ぶたにく あぶらあげ みぞ さつまあげ	ぎゆうにゆう	ピーマン にんじん かぼちゃ ねぎ	エリンギ たまねぎ たけのこ たまねぎ えのきたけ グリーン ピース (小)びわ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	616	23.4	299	2.5

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。