

【今月の鳥取市の給食目標】

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。しっかりとんで食べる習慣を身につけましょう。

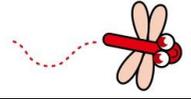


Table with columns for Date, Day, Message, Main Course, Dairy, Protein, Side Dish, Dessert, and Nutritional Information. It lists daily school lunch menus from September 3rd to 14th, including items like '酒ノ津わかめうどん' and '大豆竹輪のゆかり揚げ'.

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】

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 ^{おも} に体の組織をつくる		主 ^{おも} に体の調子を整える		主 ^{おも} 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		
18	火	はたはたは、白身の魚で味は淡白ですが、脂質は比較的多く脂のりがよいです。鳥取港でみずあげされたはたはたを使用しています。	黒米ご飯		はたはたのから揚げ	かぼちゃのみそ汁 いかと切干大根の酢のもの	かりかり大豆	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	あぶら	小学校 中学校	- -	- -	- -	784 30.1 350 2.8
19	水	梨シャーベットは、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。	ご飯		甘酢肉団子	じゃがいものみそ汁 ピリ辛きゅうり	梨シャーベット	ぶたにく とりにく	あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ たまねぎ ピーマン	ごめ じゃがいも なしシャーベット	あぶら	小学校 中学校	- -	- -	- -	665 790 22.7 26.4 306 329 2.6 3.1
20	木	高野豆腐は、木綿豆腐を凍らせて熟成させた後、乾燥して作られます。たんぱく質やカルシウムなどを多く含む栄養価が高い食品です。	ご飯		はまちの梨ソースかけ	酒ノ津わかめのすまし汁 高野豆腐のたまごじ	はまち こうごどうふ 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	小学校 中学校	- -	- -	- -	637 789 28.1 33.7 322 346 2.2 2.9	
21	金	今日は「月見献立」です。秋の真ん中に出る満月の意味で「中秋の名月」とも呼ばれます。豊作を祝って、いもや団子をお供えします。	くりご飯		若鶏肉のから揚げ	白玉汁 さといものそぼろ煮	お月見 デザート	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しいたけ たまねぎ えだまめ しょうが	ごめ くり さとう でんぶん ゼリー こむぎ しらたまもち こんにやく さといも	あぶら	小学校 中学校	- -	- -	- -	715 866 26.0 30.5 270 284 2.3 2.8	
25	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。	ご飯		さばのしょうが焼き	肉じゃが こまつなのじゃこソテー	さば ぶたにく	ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ エリンギ コーン	ごめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	小学校 中学校	- -	- -	- -	655 807 28.6 34.4 330 358 1.9 2.4	
26	水	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。	ご飯		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 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 しろねぎ	ごめ こむぎ でんぶん さとう	あぶら	小学校 中学校	- -	- -	- -	610 742 25.0 29.6 278 291 2.5 3.0	
27	木	にんじいやねぎ、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。	ご飯		若鶏肉の白ねぎ焼き	なすのみそ汁 かぼちゃのそぼろ煮	とりにく あつあげ みぞ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん かぼちゃ	えだまめ しょうが にんじん ねぎ たまねぎ	ごめ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	小学校 中学校	- -	- -	- -	669 827 29.4 35.3 322 350 2.1 2.7		
28	金	かれないの身は、白身であつさりとしていて味にくせがないので、煮付けや揚げ物などどんな料理にも合います。	麦ご飯		かれないのから揚げ	豆腐のすまし汁 三色和え	エテカレイ どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	えのきたけ スイートコーン たまねぎ キャベツ	ごめ むぎ でんぶん こむぎ さとう	あぶら	小学校 中学校	- -	- -	- -	541 667 22.4 26.9 351 386 1.8 2.3		

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。