



元気なからだをつくろう!

【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 からだ ましき 主に体の組織をつくる		おも からだ ちよいし どの 主に体の調子を整える		おも エネルギーになる 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	月	今月の給食目標は、「元気なからだをつくる」です。運動と睡眠、そして食バランスよく食べることで元気なからだを日々つくられます。	大山小麦 コッパパン		かぼちゃコロッケ	ミネストローネ グリーンサラダ		ぶたにく ベーコン だいず	スキムミルク ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ じゃがいも スイートコーン	こむぎこ パンこ さとう あぶら でんぷん マカロニ じゃがいも	ショートニング あぶら ドレッシング	小学校 619 中学校 791	17.8 21.8	297 323	3.1 4.0
2	火	かぼちゃは、皮や皮に近い部分に栄養が多く含まれています。今日は地元で収穫されたかぼちゃのみそ汁です。	ご飯		秋鮭の マヨ焼き	かぼちゃのみそ汁 五目ひじき		さげ あぶらあげ みそ さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	パセリ かぼちゃ にんじん いんげん	たまねぎ しろねぎ ほししいたけ	ごめ こんにやく さとう	ノンエッグマ ヨネーズ	631 778	25.7 31.0	330 354	2.2 2.6
3	水	今が旬のきのこは、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、おなかのそじをする働きのある食物繊維がたくさん含まれています。	麦ご飯		若鶏肉の から揚げ	ととりきのこ汁 はりより和え		とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	えのきたけ しめじ ほししいたけ たまねぎ だいこん キャベツ もやし	ごめ むぎ でんぷん こむぎこ さとう	あぶら しろごま	675 813	25.5 29.8	305 324	2.3 2.8
4	木	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。	ご飯		さばの みそだれかけ	もずくスープ キャベツと厚揚げの しょうが炒め	西条柿	さば しろみそ かまぼこ とうふ あつあげ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん いんげん	しろねぎ キャベツ しょうが かき	ごめ さとう でんぷん		620 753	25.0 30.0	338 361	2.4 2.9
10	水	さんまは秋を代表する味覚のひとつですね。今月もうるなさんまの料理が登場します。今日はさんまの塩焼きです。	ご飯		さんまの 塩焼き	肉じゃがさつま たこときゅうりの酢の物		さんま ぎゅうにゅう ぶたにく たこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ えだまめ じゃがいも	ごめ じゃがいも こんにやく さつまいも さとう		694 851	27.5 33.0	309 328	2.6 3.1
11	木	しょうがには、体をあたためるはたらきがあります。気高町では400年以上前から栽培が行われていて、県内でもしょうがの産地として有名です。	ご飯		豚肉の しょうが炒め	なめこのみそ汁 さといものそぼろ煮		ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しろねぎ しょうが なし なめこ たまねぎ だいこん えだまめ	ごめ さといも さとう でんぷん	あぶら	621 769	27.9 33.9	321 347	2.3 2.8
12	金	今日のカレーには、ながいもやきのこ、梨などの秋おいしい秋の実りをたっぷり使っています。	麦ご飯		ポロニアカツ	秋の香りカレー 酒ノ津わかめサラダ		とりにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ しめじ にんにく なし スイートコーン キャベツ じゃがいも	ごめ むぎ じゃがいも ながいも でんぷん	あぶら ドレッシング	674 829	22.2 26.9	302 318	2.7 3.5
15	月	給食前の手洗いはきちんとできていますか？とくにパンの日は、手で直接パンを持つたりきざったりして食べるので、石けんをしっかりと泡立てて洗いましょう。	大山小麦 黒糖パン		肉団子	ポトフ じゃがいもの塩こうじセンター		とりにく ぶたにく ベーコン	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん パセリ いんげん	だいこん しめじ たまねぎ	こむぎこ さとう マカロニ じゃがいも しおこうじ	ショートニング あぶら	592 718	20.3 23.3	291 308	3.1 3.8
16	火	今日は、今の時期脂がのっておいしいさんまをカレー粉をつけて焼いています。	ご飯		さんまの カレー焼き	かきたま汁 きんぴらごぼう		さんま たまご さつまあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん いんげん	たまねぎ しめじ ごぼう	ごめ こむぎこ こんにやく さとう	あぶら しろごま	721 836	26.7 29.4	313 328	1.9 2.3
17	水	大学いもは、素揚げしたさつまいもを砂糖と水あめ、しょうゆなどを煮立てた甘いタレにからめた料理です。地元のさつまいもを使っています。	ご飯		チンジャオ ローサー	わかめスープ 大学いも		ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ しめじ	ごめ さとう でんぷん さつまいも	あぶら しろごま	647 797	23.3 28.4	329 358	2.4 3.0

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。



元気なからだをつくろう!

【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				
18	木	今日のらっきょうサラダには、刻んだらっきょうの酢漬けが入っています。らっきょうには血液をサラサラにする効果があります。	ごはん		まつかぜや松風焼き	じゃがいものみそ汁 らっきょうサラダ		ぶたにくとりくおからみぞあぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ らっきょう えのきたけ しろうなぎ キャベツ きゅうり	ごめ さとう ジャがいも	しろすりごま ドレッシング	小学校 627	24.7	323	2.1
19	金	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「エテカレイ」です。鳥取港で水揚げされたかれいのから揚げです。	むぎこ 麦ごはん		かれいのから揚げ	豆乳みそ汁 まうれんそうのおかか和え		エテカレイ あぶらあげ とうにゅう みぞ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しろうなぎ えのきたけ キャベツ	ごめ むぎこ めんご じゃがいも さとう	あぶら	585	25.0	338	2.3
22	月	鶏肉は世界中で食べられている食肉で、体のもとになる良質の「たんぱく質」を多く含んでいます。今日は、鳥取県産の鶏肉をマーマレード焼きしました。	こめ 米粉パン		わかとじく 若鶏肉の マーマレード焼き	かぼちゃのポタージュ キャベツのジンジャーソテー		とりにく ベーコン とうにゅう	スキムミルク ぎゅうにゅう	かほちゃ にんじん	にんにく しょうが グリンピース しめじ たまねぎ キャベツ スイートコーン しろうなぎ エリンギ	ごめ こむぎこ さとう マーマレード ジャがいも	ショートニング あぶら	690	29.4	293	3.5
23	火	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		しゅうまい	八宝菜 フルーツミックス		ぶたにく いか かまぼこ うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ほうれんそう しょうが ぼししいたけ パイン たけのこ みかん もも	ごめ でんぶん ゼリー パンこ	あぶら	609	23.2	304	1.9
24	水	なすは夏から秋にかけて収穫されます。秋になると皮がやわらかく、実がしまっておいしくなります。今日は、豚肉などと炒めました。	さつまいも ごはん		いわしフライ	豆腐のすまし汁 なすのスタミナ炒め		いわし とうふ かまぼこ ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん びーまん	だいこん えのきたけ たまねぎ なす	ごめ さつまいも こむぎこ パンこ さとう	あぶら	668	28.1	336	2.7
25	木	鳥取市気高町の酒ノ津でとれたわかめは、肉厚で香りがよいのが特徴です。今日はわかめを入れたみそ汁にしました。	ごはん		しのだ に 信田煮	酒ノ津わかめのみそ汁 三色和え	ちゅうあかなし 中赤梨	あぶらあげ とりにく ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	だいこん えのきたけ しろうなぎ スイートコーン なし ころぼう たまねぎ (中)あかなし	ごめ でんぶん さとう		549	18.8	313	2.8
26	金	納豆ボールは、ひきわり納豆とミンチ肉をよく混ぜてまらめて油で揚げて作ります。揚げることで、納豆が苦手な人も食べやすくなります。	ごはん		なつとう 納豆ボール	なめこスープ 切干大根のソース炒め		なつとう みぞ ぎゅうにゅう ぶたにく おから とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	ごまつば にんじん	しろうなぎ なめこ スイートコーン えのきたけ たまねぎ もやし きりぼしだいこん	ごめ でんぶん さとう	あぶら	694	27.5	309	2.6
29	月	豚肉は他の肉類に比べて、ビタミンB1を豊富に含んでいます。ビタミンB1は、ご飯などに含まれる糖質をエネルギーに変える働きがあります。	だいせん 大山小麦 コッペパン		ぶたにく 豚肉の パーベキューソースかけ	オニオンスープ ジャーマンポテト		ぶたにく とうふ かまぼこ ベーコン	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	なし たまねぎ しょうが にんにく しろうなぎ	ごめ こむぎこ さとう でんぶん ジャがいも	ショートニング	590	26.4	309	3.3
30	火	「りっちゃんサラダ」は、小学校1年の国語科の教科書にある「サラダで元気」に登場するサラダです。トマトや昆布など、様々な食材が入っています。	ごはん		チーズオムレツ	ながいものカレースープ りっちゃんサラダ		たまご ロースハム かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう チーズ こんぶ	にんじん チンゲンサイ トマト	たまねぎ きゅうり キャベツ スイートコーン	ごめ ながいも マカロニ さとう	あぶら	575	21.0	286	2.2
31	水	今月の給食目標は守れましたか？3食のバランスのとれた食事を心がけ、体を動かし、しっかり休むことが基本です。	ごはん		はまちの ピリ辛焼き	ゆばのすまし汁 金時豆の含め煮	しょうあかなし 小赤梨	はまち ゆば とうふ きんときまめ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ なし えのきたけ しろうなぎ だいこん (小)あかなし	ごめ さとう		669	26.6	302	1.5

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。