



【今月の鳥取市の給食目標】

食べ物を大切にしよう！

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 そしき 主に体の組織をつくる		おも からだ ちようし のちの 主に体の調子を整える		おも 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	木	今月の給食目標は、「食べ物を大切にしよう」です。食べ物に感謝して、残さず食べることを心がけましょう。	ごはん		信田煮	じゃがいものうま煮 はくさいの煮びたし		あぶらあげ とりにく ぶたにく さつまあげ あつあげ	ぎゆうにゆう	にんじん ごま豆腐	たまねぎ だいこん はくさい さとう ごぼう えだまめ ほししいたけ	ごめ じゃがいも さとう でんぶん こんにやく		小学校 633	19.6	339	2.4
2	金	チキン南蛮は、宮崎県で親しまれている料理として有名です。揚げた鶏肉をタレにひたして、らっきょう入りタルタルソースをかけています。	ごはん		チキン らっきょう南蛮	かぼちゃのみそ汁 おからの炒り煮		とりにく あぶらあげ ごぼう おから かまぼこ	ぎゆうにゆう	かぼちゃ にんじん ねぎ	らっきょう たまねぎ しろねぎ だいこん えのきたけ	ごめ ごむぎこ さとう こんにやく	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	725	24.6	299	2.7
5	月	白ねぎは、鳥取県各地で多く栽培されている野菜のひとつです。今日は、気高町産の白ねぎを使ったラーメンです。	だいせんこむぎ 大山小麦 全粒パン		しゅうまい	白ねぎラーメン ながいもサラダ		なるとまき ぶたにく	スキムミルク ぎゆうにゆう	にんじん	しろねぎ キャベツ スイートコーン もやし たまねぎ きくらげ しょうが	ごむぎこ さとう でんぶん ちゅうかめん ながいも パンこ	ショートニング ドレッシング ノンエッグ マヨネーズ	574	20.3	320	3.6
6	火	ブロッコリーは、ビタミンCが豊富に含まれ、肌の調子を整えたり、免疫力を高めたり、病気の予防をしてくれます。	むぎはん 麦ごはん		わかどりにく 若鶏肉の から揚げ	わかめスープ ブロッコリーのじゃこソテー		とりにく	ぎゆうにゆう ちりめんじゃこ わかめ	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	えのきたけ だいこん キャベツ エリンギ	ごめ むぎ でんぶん ごむぎこ	あぶら ごまあぶら	588	23.1	298	1.4
7	水	いわしのもみじ焼きは、みじん切りにしたにんじんを使ったソースをいわしにかけて焼いたもので、紅葉したもみじの赤色を表現しています。	ごはん		いわしの もみじ焼き	きのこ汁 納豆和え		いわし みぞ なつとう まぐろみずに あぶらあげ	ぎゆうにゆう	にんじん ピーマン みずな	えのきたけ しめじ はくさい キャベツ しろねぎ スイートコーン ほししいたけ	ごめ	ノンエッグ マヨネーズ	674	27.0	340	1.8
8	木	あかねごはんは、にんじんのペーストをご飯に炊き込むことで、ご飯がきれいなあかね色に色づきます。	あかねごはん		さんまの おろしかけ	とうふ 豆腐のすまし汁 きんぴらごぼう	かみかみ だいず 大豆 	さんま とうふ さつまあげ だいず	わかめ ぎゆうにゆう	ねぎ にんじん だいこん とうがらし	だいこん えのきたけ ごぼう えだまめ	ごめ さとう でんぶん やきふ こんにやく	ごま あぶら	643	26.5	445	2.4
9	金	ひじきは、カルシウムや鉄分などのミネラルを多く含んでおり、成長期のみなさんには積極的に食べてほしい食品のひとつです。	ごはん		はまちの 揚げ煮	じゃがいものみそ汁 ひじきの炒り煮		はまち あぶらあげ みぞ	ぎゆうにゆう ひじき	にんじん いんげん	しょうが しろねぎ はくさい えのきたけ	ごめ じゃがいも ごむぎこ さとう でんぶん こんにやく	あぶら	677	23.5	330	2.2
12	月	秋の美りんチューは、秋にとれるさつまいもやしめじ、さいとも、はくさいなどが入った具だくさんのシチューです。	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		チキン メンチカツ	秋の美りんチュー ブロッコリーのジンジャーソテー		とりにく ベーコン	ぎゆうにゆう スキムミルク	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ しめじ エリンギ はくさい しょうが だいこん グリーンピース	ごむぎこ さとう でんぶん さいとも さつまいも パンこ	ショートニング あぶら	661	21.7	318	3.0
13	火	今日のしょうがそばろごはんは、瑞穂地域でとれたしょうがを使っています。しょうがには、体をあたためるはたらきがあります。	しょうがそばろ ごはん		さばの塩焼き	さつまいものみそ汁 だいこんのべっこう煮		とりにく さば あぶらあげ みぞ	ぎゆうにゆう	にんじん いんげん	えだまめ はくさい えのきたけ しろねぎ しょうが だいこん	ごめ さとう さつまいも	あぶら	604	25.2	306	3.0
14	水	さつまいもには、食物せんがいが豊富に含まれており、おなかの中のそうじをしてくれるはたらきがあります。	むぎはん 麦ごはん		ぶたにく 豚肉の キムチ炒め	もずくスープ 大学いも		ぶたにく みぞ かまぼこ	ぎゆうにゆう もずく	にら にんじん	キャベツ にんじく はくさいキムチ しろねぎ だいこん	ごめ むぎ さとう さつまいも	ごま あぶら ごまあぶら	613	20.2	295	1.9

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。



心をこめて
いただきます！
ごちそうさま！

【今月の鳥取市の給食目標】

食べ物を大切にしよう！

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				
15	木	のっぺい汁は、寒い地域に伝わる汁で、とろみがついています。とろみをつけることで、汁が冷めにくくなります。	ごはん		ますの みそマヨ焼き	のっぺい汁 はくさいの磯香和え	ます みそ かつおぶし	ぎゆうにゆう ちりめんじゃこ こんぶ	ほうれんそう にんじん	だいこん ほししいたけ しろねぎ はくさい もやし	ごめ こんにやく でんぶん さとう	ごま ノンエッグ マヨネーズ	小学校 548 中学校 668	24.0	328	1.7	
16	金	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		あじの バジル焼き	はるさめスープ 杏仁フルーツ	あじ ハム	ぎゆうにゆう あん・にんどうふ	ごまつゆ	はくさい スイートコーン みかん パイン もも	ごめ はるさめ	オリーブオイル	550 670	19.8 21.8	267 275	1.6 1.8	
19	月	食育の日 今月の「とっとりふるさと探検献立」の食材は「さつまいも」です。水はけのよい砂地で栽培されているので、おいしいさつまいもが育ちます。	きなこ揚げパン		にくだんご 肉団子	しろねぎスープ さつまいもとらっきょうのサラダ	きなこ ぶたにく とりにく ハム	スキムミルク ぎゆうにゆう	ブロッコリー	しろねぎ らつきょう ほししいたけ スイートコーン しょうが キャベツ たまねぎ	ごむぎこ さとう でんぶん マカロニ さつまいも	ショートニング あぶら ノンエッグ マヨネーズ	669 811	22.0 28.9	300 318	2.9 3.3	
20	火	はまちは成長するにつれて名前が変わる出世魚です。はまちが成長するとぶりになります。縁起の良い魚として知られています。	ごはん		はまちの ピリ辛焼き	スーミータン チンゲンサイの中華炒め	はまち たまご かまぼこ	ぎゆうにゆう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	しょうが おしにんにく はくさい たまねぎ もやし スイートコーン	ごめ さとう でんぶん	あぶら	602 742	25.3 29.9	292 311	2.8 3.4	
21	水	いもこん汁は、さいともがとれる今の時期に、県東部で食べられている郷土料理のひとつで、さいもの他にこんにやくを入れるのが特徴です。	ごはん		とうふちくわ 豆腐竹輪の ゆかり揚げ	いもこん汁 柿まなす	とうふちくわ	ぎゆうにゆう	にんじん	しそ だいこん しろねぎ きゃうり かき	ごめ さいも でんぶん さとう ごむぎこ こんにやく	あぶら	532 662	17.1 21.3	285 306	2.2 2.8	
22	木	今日のカレーには、秋の味覚であるしめじやさつまいもを入れました。秋の実りに感謝していただきましょう。	むぎはん 麦ごはん		フランクフルト	きのことさつまいのカレー ブロッコリーの温サラダ	とりりんご 中りんご	ぎゆうにゆう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ にんにく おし キャベツ えだまめ スイートコーン 中りんご	ごめ さつまいも むぎ	あぶら ドレッシング	711 914	24.3 29.2	296 313	2.6 3.2	
26	月	大山小麦は、大山のふもとでのミネラル豊富な黒ぼくの畑で育った鳥取県産小麦のことをいいます。	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		やぐり 焼き菜コロッケ	ポトフ ほうれんそうのソテー	ベーコン ポーク ウインナー	スキムミルク ぎゆうにゆう	ほうれんそう にんじん	スイートコーン しめじ キャベツ だいこん たまねぎ	ごむぎこ さとう でんぶん パンこ じゃがいも くり さつまいも	ショートニング あぶら	574 703	16.0 18.8	300 322	2.7 3.2	
27	火	豚肉には疲れをとり体を元気にするビタミンB1が他の肉類に比べて多く含まれています。今日は、鳥取県産の豚肉を八宝菜に使用しています。	ごはん		はるまき 春巻き	はっほうさい 八宝菜 ナムル	ぶたにく いか かまぼこ	ぎゆうにゆう ひじき	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう ねぎ	たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ しょうが もやし	ごめ でんぶん さとう はるさめ はるまきのかわ ごむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	688 803	21.0 24.7	317 337	2.5 2.8	
28	水	今日は、すまし汁にもみじの形をした生ふをいれました。給食で紅葉の秋を楽しんでください。	ごはん		とりにく 鶏肉と さつまいもの ミックス揚げ	もみじふのすまし汁 五目豆	とりにく とうふ だいず	ぎゆうにゆう こんぶ わかめ	にんじん	しょうが しろねぎ えのきたけ えだまめ	ごめ でんぶん ごむぎこ さとう さつまいも もみじふ こんにやく	あぶら	677 833	26.0 31.4	325 352	2.1 2.4	
29	木	干しだいこんは、だいこんを干して乾燥させることによってうま味や栄養が凝縮されます。	ごはん		いわしの しょうが煮	あつあつ 厚揚げのみそ汁 きりほしだいこん 切干大根の含め煮	しょう 小りんご	ぎゆうにゆう	にんじん いんげん	たまねぎ えのきたけ しょうが きりほしだいこん 小りんご	ごめ さとう こんにやく		670 742	27.5 30.4	548 572	2.2 2.7	
30	金	「つみれ」の語源は、魚などのすり身を摘み取って汁に入れる調理方法だといわれています。今日は、さばを使ったつみれ汁です。	ごはん		わかどりにく 若鶏肉の 塩こうじ焼き	さばのつみれ汁 酒ノ津わかめと いかの酢の物	とりにく さば みそ とうふ いか	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん	しょうが ごぼう えのきたけ しろねぎ きゃうり	ごめ でんぶん さとう しおこうじ		645 780	32.4 36.0	332 354	2.8 3.4	

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。