

【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。



Table with columns for Date, Message, Main Dish, Dairy, Main Course, Side Dish, Dessert, and Nutritional Information (Energy, Protein, Calcium, Salt).

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・乳製品	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				
17	月	牛乳は、たんぱく質、脂質、カルシウム、ビタミンなど成長期に必要な栄養をバランスよく含んでいます。給食がない日も牛乳をのみましょう。	大山小麦 コッペパン		ささみカツ	コンソメスープ もやしチーズナポリタン	ささみ ベーコン ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし	コッペパン こむぎこ パンこ	あぶら	小学校 616	27.2	305	3.3	
18	火	毎月8のつく日はかみかみ献立です。よくかんで食べると、歯やあごを丈夫にするだけでなく、脳の働きを活性化することができます。	ご飯		かみかみ お好み焼き	厚揚げのみそ汁 じゃがいものカレーきんぴら	ぶたにく いか あつあげ みど さつまあげ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ グリーンピース	キャベツ しめじ しろねぎ たまねぎ	こめ ながいも こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	672	26.7	349	2.4	
19	水	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「にんにく」です。今日ははまちのしたあじとしてつけ焼きにしました。	ご飯		はまちの にんにくソース 焼き	かぼちゃのみそ汁 アスパラガスのじゃこ炒め	はまち みど あぶらあげ ハム	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん かぼちゃ 厚れんどう アスパラガス	しょうが にんにく たまねぎ なし えのきたけ キャベツ 中)メロン	こめ さとう	ごまあぶら	627	25.5	306	2.2	
20	木	もずくは、腸の働きをよくして便秘の予防に役立つ食物繊維を多く含んでいます。今日は、もずくを食べやすいようにスープにしました。	ご飯		和風ハンバーグ	もずくスープ 三菜和え	ぶたにく ぎゅうにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ごまつゆ	キャベツ ピーマン たまねぎ しろねぎ スイートコーン	こめ パンこ さとう でんぶん		710	29.8	549	2.4	
21	金	食育月間にちなみ、鳥取市と姉妹都市の郡山市の献立を取り入れました。「汁重」は郡山市で昔から食べられている郷土料理です。	ご飯		あごのかば焼き	汁重 らっきょうサラダ	とびうお とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ほししいたけ えのきたけ らっきょう えだまめ 小)メロン	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	584	25.1	279	1.6	
24	月	かぼちゃには、皮膚や粘膜を丈夫にする働きのある「カロテン」が豊富に含まれています。肌や目の健康を保つ効果があります。	ご飯		かぼちゃの フライ	ミネストローネ ブロッコリーサラダ	ぶたにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト あかピーマン ブロッコリー かぼちゃ	たまねぎ にんにく キャベツ スイートコーン	パンパン こむぎこ パンこ さとう マカロニ でんぶん じゃがいも	あぶら	650	18.6	295	3.0	
25	火	にんにくなどの香りや、唐辛子の辛味成分には、食欲増進のはたらきがあります。ピリツと辛みの効いたマーボー豆腐で暑い日を元気に乗り切りましょう。	ご飯		あじの バジル焼き	マーボー豆腐 フルーツミックス	あじ ぶたにく とうふ みど	ぎゅうにゅう	にんじん にら とうがらし バジル	たまねぎ しょうが にんにく パイン もも みかん	こめ さとう でんぶん ゼリー	あぶら ごまあぶら オリーブオイル	673	30.4	420	1.8	
26	水	だいずは、和食、洋食、中華のどの料理にも合う食材です。今日は、五目豆に使用しています。	ご飯		若鶏肉の 梅みそ焼き	たまごとetasのスープ 五目豆	とりにく みど たまご だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	うめ しめじ たまねぎ レタス キャベツ えだまめ れんこん	こめ さとう こんにやく	あぶら	611	26.2	305	2.6	
27	木	アスパラガスには、アスパラギン酸という成分が含まれて、病気に対する抵抗力を高め、疲労回復の効果があります。	ご飯		フランクフルト	アスパラガスのカレー じゃがいもの塩こうじソテー	とりにく (小)びわ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ アスパラガス いんげん	たまねぎ にんにく しめじ なし (小)びわ	こめ でんぶん じゃがいも しおこうじ	あぶら	743	25.1	284	2.7	
28	金	山陰地方ではとびうおのことを「あご」と呼び親しんでいます。今日は、鳥取県産のあごのすり身で作ったさつま揚げです。	ご飯		あごのコロコロ さつま揚げ	酒ノ津わかめのすまし汁 チンゲンサイの炒め物	とびうお おから とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ チンゲンサイ	しょうが たまねぎ えのきたけ キャベツ (中)びわ	こめ むぎ パンこ さとう	あぶら	572	27.6	329	2.0	

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。