

【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。
しっかりと食べて食べる習慣を身につけましょう。

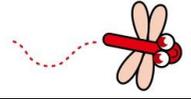


Table with columns for Date, Day, Message, Main Dish, Dairy, Main Course, Side Dish, Dessert, and Nutritional Information. It details the school lunch menu for each day of the month, including ingredients and their nutritional benefits.

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	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	
17	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。鳥取港で水揚げされたはたはたを使用しています。	ごはん		はたはたのから揚げ	酒/津わかめのすまし汁 高野豆腐のたまごじ		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 663	28.5	324	2.5
18	水	いかは、かめばかむほどまみが増す食材です。今日は鳥取港で水揚げされたいかを酢の物に入れています。よくかんで食べましょう。	ごはん		肉団子	筑前煮 いかと切干大根の酢の物	ぶたにく とりにく ぎゅうにく さつまあげ いかに	ぎゅうにく	ぎゅうにく	にんじん いんげん	たけのこ ごぼう ほししいたけ きりぼだいこん たまねぎ キャベツ	ごめ パンこ こんにやく さといも さとう (中)なしゼリー	あぶら	631	23.5	324	2.6	
19	木	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「梨」です。地元でとれた梨が使われているゼリーです。	ごはん		さけの塩焼き	じゃがいものみそ汁 五目ひじき	さけ あぶらあげ みど さつまあげ だいたず	ぎゅうにく	ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ えだまめ ほししいたけ	ごめ じゃがいも さとう (小)なしゼリー		589	25.6	319	2.4	
20	金	海のアスリート汁は、大きな胸びれを上げて海上とぶ「とびうお」のすり身を使った汁です。とびうおは山陰沖でよく獲れ、鳥根県の県魚にもなっています。	ごはん		らっきょう コロッケ	海のアスリート汁 キャベツの塩こうじ炒め	とびうお ベーコン	ぎゅうにく	ぎゅうにく	にんじん ねぎ	らっきょう ごぼう エリンギ たまねぎ えのきたけ しょうが キャベツ	ごめ じゃがいも パンこ ごめこ こむぎこ しおこうじ	あぶら	694	26.1	332	2.6	
24	火	こまつなに多く含まれるビタミンAは、粘膜や皮膚を守り、肌の健康を保つ働きがあります。今日は、気高町産のこまつなをじゃこ炒めしました。	ごはん		あじのしょうが焼き	肉じゃが こまつなのじゃこ炒め	あじ ぶたにく	ぎゅうにく	ちりめんじゃこ	にんじん ごまつな いんげん	たまねぎ しょうが キャベツ エリンギ スイートコーン	ごめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら	610	26.5	334	1.8	
25	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。	ごはん		酢豚	もずくスープ ナムル	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにく	もずく	にんじん ピーマン 厚揚げ	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 こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	735	29.2	288	3.0	
26	木	白ねぎは鳥取県の各地で広く栽培されていて、鳥取県の特産品の一つです。日に当たらないように、成長するたびに土をかぶせて育てます。	たご飯		わかめと鶏肉の白ねぎ焼き	なすのみそ汁 かぼちゃのそぼろ煮	とりにく あつあげ たこ ぶたにく みど	ぎゅうにく	ぎゅうにく	ねぎ にんじん かぼちゃ	えだまめ しょうが しろねぎ グリーンピース なす たまねぎ	ごめ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	684	34.4	332	3.1	
27	金	かれいの身は、白身であっさりとし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。	むぎごはん 麦ごはん		かれいのから揚げ	豆腐のすまし汁 三色和え	エテカレイ とうふ	ぎゅうにく	ぎゅうにく	にんじん ねぎ ごまつな	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 こむぎこ さとう	あぶら	541	22.4	351	1.8	
30	月	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ポターージュです。	たご飯 大山小麦 アップルパン		ささみのチーズ コーンフレーク 焼き	かぼちゃのポターージュ グリーンサラダ	とりささみ ベーコン とうにゅう	ぎゅうにく	チーズ	にんじん かぼちゃ	グリーンピース しめじ スイートコーン たまねぎ キャベツ じゃがいも	アップルパン パンこ コーンフレーク じゃがいも	ノンエッグマ ヨネーズ あぶら ドレッシング	734	26.7	319	2.8	
														904	31.8	346	3.6	

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。