

食べ物を大切にしよう！

【今月の鳥取市の給食目標】



歯を大切にしていますか？
こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます！

Table with columns: 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1, 主2, 主3, 主4, 主5, 主6, エネルギー, たんぱく質, カルシウム, 塩分. Rows include dates like 1金, 5火, 6水, 7木, 8金, 11月, 12火, 13水, 14木, 15金.

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。

お米を使った朝食献立コンクール (2人1組)
 令和元年12月14日(土) 午前10時30分～
 [会場] 鳥取短期大学 (倉吉市) **朝ごはん!**
 問合せ先 (0284)鳥取県学校給食会 TEL.0857-23-7084
 詳しくはホームページをご覧ください
 http://www.togk.or.jp

鳥取市立気高高等学校給食センター
 令和元年11月8日(金) 締切りです!

食べ物を大切にしよう!

【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 | おも からだ ましき 主に体の組織をつくる | | おも からだ ちゆうし との 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 | たんぱく質 | カルシウム | 塩分 |
|----|----|--|-----------------------|----|---------------------------------|--|-------------|------------------------------------|---------------------------------|--|---|---|--------------------------|--------------------------|--------------|-------------|------------|
| | | | | | | | | 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 | 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 | キロカロリー Kcal | グラム g | ミリグラム mg | グラム g |
| 18 | 月 | しろ 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 コッペパン | | しゅうまい | しろ 白ねぎ塩ラーメン ながいもサラダ | かみかみ 大豆 | なたとまき ぶたにく だいず | ぎゅうにゅう | 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 | コッペパン さとう でんぶん ちゅうかめん ながいも パンこ こむぎこ | ドレッシング ノンエッグ マヨネーズ | 小学校 610 中学校 788 | 23.7 30.5 | 398 428 | 3.5 4.5 |
| 19 | 火 | 今月の「とっとりふるさと探検献立」の食材は「ブロッコリー」です。ビタミンCが豊富に含まれ、肌の調子を整えたり、免疫力を高めたてくれます。 | むぎ 麦ご飯 | | 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 とうふ | ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ | にんじん ブロッコリー | えのきたけ だいこん キャベツ エリンギ | こめ むぎ でんぶん こむぎこ | あぶら ごまあぶら | 653 787 | 25.5 30.1 | 310 339 | 2.2 2.6 |
| 20 | 水 | だいこんは葉の近くが甘く、先端に行くほど辛くなります。だいこんおろしや薬味には先端部分を使うなど、料理によって使い分けができます。 | しょうが そばご飯 | | 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 ぶたにく あぶらあげ みぞ | ぎゅうにゅう | にんじん いんげん ねぎ | えだまめ はくさい えのきたけ しょうが だいこん | こめ さとう さつまいも | あぶら | 620 | 27.3 | 308 | 3.4 |
| 21 | 木 | ふたにくは豚肉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 | | しろ 白ねぎ焼き ぎょうざ | はっほうさい 八宝菜 あん仁フルーツ | | とりにく ぶたにく いか かまぼこ みそ | ぎゅうにゅう あん仁豆腐 | にんじん チンゲンサイ しろねぎ たけのこ にんにく | たまねぎ キャベツ しょうが はくさい ほししいたけ みかん バイン もも | こめ でんぶん こむぎこ | あぶら | 633 766 | 24.5 28.3 | 304 320 | 1.9 2.2 |
| 22 | 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 | | しいらの揚げ煮 | さといものみそ汁 ひじきの炒り煮 | | しいら あぶらあげ さつまあげ だいず みぞ | ぎゅうにゅう ひじき | にんじん | しょうが しろねぎ はくさい えのきたけ えだまめ ほししいたけ | こめ さとう こむぎこ さとう でんぶん | あぶら | 629 771 | 26.1 31.2 | 325 349 | 2.4 3.0 |
| 25 | 月 | さつまいもには、食物せん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。 | きなこ揚げパン | | にくだんご 肉団子 | しろ 白ねぎスープ 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 | ぎゅうにゅう | ブロッコリー | しろねぎ らっきょう ほししいたけ スイートコーン しょうが しめじ たまねぎ | コッペパン さとう でんぶん マカロニ さつまいも | あぶら ノンエッグ マヨネーズ | 669 767 | 22.0 24.3 | 300 315 | 2.8 3.2 |
| 26 | 火 | 「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、はまち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 | はまちのつみれ汁 酒ノ津わかめといかの酢の物 | | とりにく はまち とうふ いか みぞ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん ねぎ | しょうが キャベツ ごぼう えのきたけ 中)りんご | こめ さとう しおこうじ | | 646 830 | 32.0 37.6 | 323 346 | 2.9 3.7 |
| 27 | 水 | ふゆ 冬に旬を迎える野菜には、体を内側から温め、かせなどに負けない、強い体をつくる働きがあります。今日は、はくさいを使った煮びたしです。 | ごはん | | さわらの 西京焼き | さといものうま煮 はくさいの煮びたし | | さわら みそ さつまあげ あつあげ | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | だいこん はくさい ほししいたけ えだまめ | こめ さとう こんにやく さとう | | 591 722 | 23.4 27.7 | 316 335 | 1.5 1.6 |
| 28 | 木 | 今日は、すまし汁にもみじの形をした生ぶをいれました。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 ごもくまめ 五目豆 | | とりにく とうふ だいず | ぎゅうにゅう ごんぶ わかめ | にんじん | しょうが しろねぎ えのきたけ えだまめ | こめ でんぶん こむぎこ さとう さつまいも もみじふ こんにやく | あぶら | 680 837 | 24.9 29.9 | 326 352 | 2.1 2.4 |
| 29 | 金 | 厚干しだいこんは、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 厚揚げのみそ汁 きりぼしだいこん 切干大根の含め煮 | | いわし あつあげ みぞ ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん | たまねぎ えだまめ えのきたけ しろねぎ しょうが きりぼしだいこん (小)りんご | こめ さとう | | 670 741 | 27.5 30.4 | 548 572 | 2.2 2.7 |

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。