



寒さに負けないからだをつくろう!

【今月の鳥取市の給食目標】

Table with columns for Date, Day, Message, Main Dish, Milk, 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。

【今月の鳥取市の給食目標】

寒さに負けないからだをつくろう!



| 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 ^{おも} に体の組織をつくる | | 主 ^{おも} に体の調子を整える | | 主 ^{おも} 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 | 米・パン・めん いも・砂糖 | 油脂 | | | | |
| 13 | 金 | きりぼだいこん なま だいこん 切干大根は、生の大根よりカルシウムや鉄分などの無機質を多く含んでいます。 | ごはん | | いわしのしょうが煮 | すき焼き きりぼだいこん にく 切干大根の含め煮 | ちゅう(中) りんご | いわし ぎゅうにく とうふ ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん きりぼだいこん えのきたけ 中)りんご | たまねぎ ごぼう しいたけ しろねぎ はくさい えだまめ しょうが | こめ やきふ さとう | あぶら | 小学校 710 | 32.9 | 546 | 2.5 |
| 16 | 月 | りょうおしよやさい 緑黄色野菜とは、色の濃い野菜のことをいいます。今日はにんじんとほうれんそうを使ってキャロットサラダにしました。 | こめこ 米粉パン | | チキンカツ | ハヤシチュー キャロットサラダ | | とり ぎゅうにく | ぎゅうにゅう | グリーンピース にんじん ほうれんそう | にんにく たまねぎ キャベツ しめじ | こめこ パン さとう パンこ こむぎこ じゃがいも | あぶら ドレッシング | 669 | 31.6 | 301 | 3.9 |
| 17 | 火 | ブロッコリーは、のどや鼻などの粘膜を健康に保つビタミンAを多く含んでいます。今日は、同じ花野菜で冬が旬のカリフラワーとともにソテーにしました。 | ごはん | | チーズオムレツ | ながいものカレースープ はなやさい 花野菜のジンジャーソテー | | たまご とり | ぎゅうにゅう チーズ | にんじん チンゲンサイ ブロッコリー | たまねぎ カリフラワー キャベツ だいこん スイートコーン しょうが | こめ でんぶん ながいも マカロニ さとう | あぶら | 596 | 21.5 | 295 | 2.3 |
| 18 | 水 | きょう 今日は、かみかみ献立の日です。いわしのかみかみさつま揚げは、いわしのすり身を使ってつくって手作りにしています。よくかんで食べましょう。 | ごはん | | いわしのかみ かみ揚げ | にく じゃががさつま ぶちっと玄米和え | | いわし おから ぎゅうにく ロースハム | ぎゅうにゅう | にんじん いんげん ほうれんそう | しょうが たまねぎ キャベツ はくさい | こめ パンこ さとう げんまい じゃがいも こんにやく さつまいも | あぶら | 744 | 27.6 | 342 | 2.3 |
| 19 | 木 | まいつき 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「だいこん」です。冬に収穫される大根は、甘くてみずみずしいのが特徴です。 | さつまいも ごはん | | まつかぜ 松風焼き | とうふ 豆腐のすまし汁 だいこん だいこんの甘辛煮 | いちご スティック デザート | とり ぶたにく おから みど とうふ さつまあげ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん いんげん ごきつせ | だいこん たまねぎ えだまめ しょうが えのきたけ | こめ さとう ふ さつまいも いちごの スティックデザート | あぶら ごま | 658 | 25.6 | 350 | 2.6 |
| 20 | 金 | おや 親がにのみそ汁は、鳥取の冬を代表する郷土料理です。鳥取の冬の味覚を味わって食べてください。 | むぎ 麦ごはん | | さばの ゆずみそかけ | おや 親がにのみそ汁 かぼちゃのそぼろ煮 | | さば しろみそ おやがこ とり みど | ぎゅうにゅう | かぼちゃ | しょうが だいこん ゆず たまねぎ えだまめ しろねぎ はくさい | こめ むぎ でんぶん さとう | あぶら | 622 | 27.8 | 304 | 2.6 |
| 23 | 月 | きょう 今日は、若鶏肉のから揚げ、ホワイトシチュー、もみの木サラダなどを取り入れた、一足早い「クリスマス献立」です。 | だいせんこむぎ 大山小麦 アップルパン | | わかどりにく 若鶏肉の から揚げ | ホワイトシチュー もみの木サラダ | クリスマス デザート | とり ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん グリーンピース ブロッコリー | しめじ キャベツ だいこん スイートコーン | アップルパン じゃがいも クリスマスデザート こむぎこ でんぶん | あぶら ドレッシング | 852 | 24.3 | 297 | 3.2 |
| 24 | 火 | 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。 | コーンピラフ | | ぶたにく 豚肉の バーベキュー ソースかけ | もずくスープ ジャーマンポテト | | ぶたにく かまぼこ ベーコン | ぎゅうにゅう もずく | にんじん パセリ | しょうが だいこん しろうねぎ にんにく | こめ じゃがいも でんぶん さとう | | 638 | 25.9 | 265 | 2.9 |
| 25 | 水 | 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。鳥取港でみずあ 水揚げされたはたはたを使用しています。 | むぎ 麦ごはん | | はたはたフライ | さけ 酒ノ津わかめのみそ汁 きんぴらごぼう | | はたはた ぶたにく さつまあげ みど | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん いんげん | しょうが だいこん えのきたけ ごぼう しろねぎ | こめ こむぎこ パンこ さとう | あぶら ごまあぶら ごま | 606 | 21.4 | 300 | 2.3 |
| | | | | | | | | | | | | | 684 | 24.2 | 317 | 2.6 | |

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。