

【今月の鳥取市の給食目標】

食事と健康のかかわりを知ろう！



Table with columns for Day, Message, Main Dish, Milk, Main Course, Side Dish, Dessert, and Nutritional Information (Energy, Protein, Calcium, etc.).

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】

食事と健康のかかわりを知ろう！



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	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				
17	月	ポトフとは、肉や野菜をじっくり煮込んだフランスの家庭料理の一つです。今日は、だいこんなどを入れた野菜がたっぷりとなるポトフです。	きなこ 揚げパン		平つくね	ポトフ こまつなのソテー		きなこ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ スイートコーン もやし キャベツ だいこん	コッペパン さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	小学校 685 中学校 807	20.9	341	3.3
18	火	とっとりかき揚げには、県東部で親しまれている豆腐竹輪や、県産の大豆などが入っています。	ごはん		とっとり かき揚げ	すき焼き いかと切干大根の酢のもの		だいず とうふちくわ ぶたにく とうふ いか	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう えのきたけ えだまめ はくさい たまねぎ しいたけ きりまたいこん キャベツしろうぶ	ごめ さとう でんぶん こむぎこ	あぶら	656 816	23.8 28.7	359 391	2.2 2.6
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「はまち」です。今日は、鳥取県内で水揚げされたはまちを塩こうじ焼きにしました。	ごはん		はまちの 塩こうじ焼き	みそおでん らっきょうサラダ	おじっ 味付け のり	はまち さつまあげ とりにく ロースハム みぞ	ぎゅうにゅう こんぶ のり	にんじん ブロッコリー	だいこん しょうが らっきょう キャベツ	ごめ しおこうじ こんにやく さといも さとう	ドレッシング	683 836	30.4 36.3	316 333	2.2 2.9
20	木	八宝菜は中国料理の一つで、八宝菜の「八」はたくさん、の食材を使っているという意味です。たくさんを食べて、健康な生活を送ることで、うまみが増します。	ごはん		春巻き	八宝菜 温ナムル		ぶたにく いか かまぼこ うずらたまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ ねぎ ほうれんそう	たまねぎ はくさい キャベツ しょうが ほしいたけ たけのこ もやし	ごめ でんぶん はるさめ さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	740 861	24.8 28.7	325 350	2.7 2.9
21	金	酒ノ津でとれる天然のわかめは、肉厚で弾力があるのが特徴です。	しょうが そばろごはん		さばの レモンソースがけ	酒ノ津わかめのすまし汁 五目豆		だいず さば かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん こまつな	しょうが えだまめ レモン たまねぎ えのきたけ しろうぶ	ごめ さとう こんにやく		595 731	28.7 35.0	315 337	3.6 4.5
25	火	呉汁は、大豆を水に浸したものをすりつぶして、どろどろにした「呉」を使った汁です。大豆の栄養をまるごといただくことができます。	ごはん		チキン みそかつ	呉汁 きんぴらごぼう		ささみ だいず(ご) ぶたにく さつまあげ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	だいこん たまねぎ はくさい ごぼう	ごめ こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	682 845	32.0 39.0	330 355	2.7 3.3
26	水	白玉団子は炭水化物を多く含み、頭や体を動かすエネルギーのもとになります。また、消化がよく、吸収がよいのが特徴です。	ごはん		さけの塩焼き	白玉汁 五目ひじき	みかん タルト	さけ ちくわ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	だいこん しろうぶ ごぼう しいたけ えだまめ	ごめ さとう しらたまご こんにやく みかんタルト		673 798	27.6 32.0	292	2.4 2.8
27	木	「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法だといわれています。今日は、いわしを使ったつみれ汁です。	ごはん		豚肉の しょうが炒め	いわしのつみれ汁 はりはり和え		ぶたにく いわし みぞ いか	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん しょうが しろうぶ なし ごぼう えのきたけ たくあん もやし キャベツ	ごめ でんぶん さとう	あぶら ごま	638 780	27.7 33.3	326	2.8 3.5
28	金	かれいのから揚げは、人気メニューの一つです。「えてかれい」という種類のかれいを、油でじっくり揚げ作っています。	ゆかりごはん		かれいの から揚げ	厚揚げのみそ汁 グリーンツナサラダ		えてかれい あつあげ みぞ まぐろ	ぎゅうにゅう	あかしそ にんじん	たまねぎ しろうぶ はくさいキャベツ スイートコーン	ごめ でんぶん こむぎこ	あぶら ドレッシング	593 705	25.8 28.5	349	3.1 3.5

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。