

【今月の鳥取市の給食目標】

バランスのよい食事をしよう



かみかみマーク

かみかみマーク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。

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 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				
7	木	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。	麦ご飯		とっとりかき揚げ	じゃがいものみそ汁 こまつなの煮びたし		たいす みぞ とうふちくわ あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	えのきたけ ごぼう たけのこ あだめ はくさい	こめ むぎ ごむぎこ でんぶん じゃがいも さとう	あぶら	654	20.1	349	2.1
8	金	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。たくさんの食材を使って作ることで、うまみが増します。	ご飯		焼きぎょうざ	八宝菜 はりはり和え	ちまき	とりにく ぶたにく いか かまぼこ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ さや さや	たけのこ しょうが しるねぎ たくあん きくらげ もやし キャベツ にんにく	こめ さとう ごむぎこ でんぶん ちまき	ごま あぶら ごまあぶら	693	22.7	322	2.5
11	月	豆腐竹輪の新緑揚げは、衣に抹茶を混ぜることで新緑の鮮やかな緑色を表現しました。	大山小麦 コッペパン		豆腐竹輪の 新緑揚げ	山菜うどん きぬさやのみそ炒め	いちご ジャム	とうふちくわ とりにく あぶらあげ さつまあげ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん まつちや きぬさや ほうれんそう	わらび キャベツ たけのこ えのきたけ たけのこ しるねぎ	コッペパン さとう うどん でんぶん ごむぎこ いちごジャム	あぶら	661	25.1	357	3.9
12	火	はまちは出世魚といわれるぶりの若魚です。体長の大きさによ呼び名が変わります。今日は、鳥取県産のはまちのピリ辛焼きです。	ご飯		はまちの ピリ辛焼き	ゆばのすまし汁 切干大根の含め煮		はまち ゆば とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう ねぎ にんじん いんげん	しょうが えのきたけ なし たけのこ ほししいたけ きりほしだいこん	こめ さとう		623	25.5	328	1.6
13	水	ブルコギは、韓国料理のひとつで、「ブル」は火、「コギ」は肉を意味しており、下味につ込んだ肉を炒めた、すき焼きのような料理です。	ご飯		テジコギブルコギ	わかめスープ ナムル	あお 青うめ ゼリー	ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にら にんじん チンゲンサイ	たけのこ しょうが もやし キャベツ	こめ さとう 青うめゼリー ごま	ごまあぶら ごま	599	22.0	310	3.1
14	木	山陰沖で水揚げされるもさえびは、甘みが強く、生で食べるおさしみがよく知れていますが、今日は、もさえびのから揚げにしました。	麦ご飯		もさえびの から揚げ	アスパラガスカレー 春キャベツのおかか和え		もさえび とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス ブロッコリー こまつな	たけのこ しょうが なし キャベツ	こめ むぎ ごむぎこ パンこ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	688	31.7	322	2.5
15	金	しいたけには、肩こりや生活習慣病を予防する栄養素が豊富に含まれています。鳥取県産の干しいたけを使ったみそ汁です。	山菜ご飯		あじの しょうが焼き	しいたけのみそ汁 いりどり		あじ あぶらあげ みぞ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	しょうが れんこん えだまめ わらび たけのこ えのきたけ しめじ たけのこ ごぼう ほししいたけ	こめ もちごめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	651	27.9	323	2.8
18	月	今日はかみかみ献立の日です。今日のかみかみ食材はクラムチャウダーに入っている「いか」です。よくかんで食べましょう。	こめ 米粉パン		かぼちゃフライ	クラムチャウダー もやしナポリタン		ぶたにく ベーコン ほたて あさり いか ロースハム とうにゅう	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ピーマン にんじん パセリ	たけのこ もやし	こめ ごむぎこ パンこ でんぶん じゃがいも	あぶら	721	27.2	291	3.6
														889	32.1	307	4.5

太字は、気高町で育った食べ物との予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。



給食で使うのは、毎日清潔にして使いましょ！

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

バランスのよい食事をしよう

【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	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・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 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				
19	火	今月から毎月19日の食育の日に、「とっとりふるさと探検献立」を実施します。今月の食材は「たけのこ」です。	たけのこご飯		松風焼き	あご竹輪のすまし汁 アスパラガスのしょうじ炒め	とりにく おから とうふ みそ あごちくわ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん アスパラガス	えだまめ たまねぎ キャベツ まいたけ たけのこ エリンギ	ごめ さとう しおこうじ	ごま あぶら	小学校 596	29.4	347	2.3	
20	水	かれいのは、焼く、煮る、揚げるなどいろいろな調理法でおいしく食べることができます。今日は、鳥取港で水揚げされたカレイを油でカラッと揚げました。	ご飯		かれいのかから揚げ	豆腐のすまし汁 たこときゅうりの甘酢和え	エテカレイ とうふ たこ かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ たけのこ しろねぎ えのきたけ キャベツ	ごめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	581	26.7	331	2.1	
21	木	アスパラガスは、県内でもたくさんとれる野菜で、今の時期、旬をむかえます。ゆでてサラダにしたり、炒めたりして食べられています。	ご飯		豚肉とアスパラガスのしょうが炒め	あじのつみれ汁 高野豆腐の含め煮	ぶたにく あじ こうやどらふ かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう	アスパラガス ねぎ にんじん きぬさや	たまねぎ しょうが なし えのきたけ ごぼう キャベツ だいこん ほししいたけ	ごめ さとう	あぶら	619	30.9	331	2.5	
22	金	キャベツは、1年を通してよく食べられている野菜ですが、季節によって収穫される種類が異なります。春に収穫されるものは、葉はやわらかく、甘みがあるのが特徴です。	むぎ 麦ご飯		さけの塩焼き	筑前煮 キャベツのごま和え	さけ さつまあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たけのこ れんこん ごぼう スイートコーン キャベツ じゃがいも	ごめ むぎ こんにやく さとう	ごま	616	28.1	332	2.6	
25	月	鶏肉には、良質なたんぱく質が豊富に含まれ、筋肉など、体をつくるものになります。今日は、鳥取県産の若鶏肉を照り焼きにしました。	大山小麦 抹茶小豆パン		若鶏肉の照り焼き	春野菜のコンソメスープ らっきょうポテトサラダ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	しょうが たまねぎ キャベツ らっきょう じゃがいも キャベツ	まっちゃんあずき コッパン でんぶん じゃがいも さとう	ノンエッグ マヨネーズ	637	23.5	294	2.8	
26	火	さわらは、さかなへんに春と書いて、「鱈」とい、春を告げる魚とされています。身は白く、あっさりとした味わいの魚です。	梅ちりご飯		さわらの西京焼き	厚揚げのみそ汁 ひじきの炒り煮	さわら だいず みそ あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ しろねぎ えのきたけ えだまめ ほししいたけ うめ	ごめ さとう		619	27.7	379	2.6	
27	水	山菜は、春から初夏にかけて旬をむかえる食べ物です。野菜とは違った独特の風味や苦味があるのが特徴です。	ご飯		チキンみそカツ	豚汁 山菜きんぴら	ぶたにく とりさきみ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たけのこ はくさい わらび しろねぎ えのきたけ だいこん しめじ	ごめ さとう パンこ こんにやく こむぎこ じゃがいも	あぶら ごま	643	28.5	292	2.8	
28	木	よくかむことは、食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、あごの発達を助け、言葉の発音がきれいになったり、顔の表情も豊かになります。	ご飯		さばのしょうが焼き	キムチスープ かみかみごぼう	さば	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にら	たまねぎ しょうが はくさい ごぼう えのきたけ もやし	ごめ はるさめ さとう こむぎこ	あぶら ごま	647	23.4	320	2.3	
29	金	給食では鳥取県産の大豆から作られた、みそやしゅうゆなどの調味料や豆腐、油揚げなどを使用しています。	ご飯		しゅうまい	マーボー豆腐 フルーツミックス	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら とうがらし	たまねぎ しょうが にんにく パイン もも	ごめ こむぎこ むぎ さとう パンこ でんぶん ゼリー	あぶら ごまあぶら	718	28.4	417	1.9	
													881	35.6	463	2.3	

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、変更になる場合があります。